

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Максатихинская спортивная школа»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «Максатихинская СШ»



/ Гусев С.Н./
«30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации: без ограничений

пгт. Максатиха

2023

Содержание

I. Общие положения	3
1.2. Цель Программы	3
1.3. Краткая характеристика вида спорта «баскетбол»	4
II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2. Объем Программы	6
2.3. Виды (формы) обучения	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III Система контроля	20
IV Рабочая программа по виду спорта	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	25
4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «баскетбол»	40
V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	50
VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	51
6.2. Кадровые условия реализации Программы	55
VII Информационно-методические условия реализации Программы	56

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Максатихинская спортивная школа» (далее – Организация) по спортивной подготовке (спортивным дисциплинам «баскетбол», «баскетбол 3х3») и разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1006 (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1312.

1.2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-

преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «баскетбол».

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженных действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м., делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учетом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом. Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей обучающихся.

II. 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.

На этап начальной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Максатихинская спортивная школа» (далее – Организация) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Максимальная наполняемость групп определяется Единой пропускной способностью спортивного сооружения.

2.2. Объем программы.

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четыре часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать более восьми часов.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия, которые могут применяться при реализации Программы в Организации – таблица № 3;

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

• спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности устанавливается в Организации по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1

Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской 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, 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, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица №5).

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка	62	58	61	76
2.	Специальная физическая подготовка	45	52	69	99	158	187
3.	Спортивные соревнования	0	0	27	49	78	115
4.	Техническая подготовка	99	96	104	131	99	135
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	61	58	69	137	177	198
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	12	19	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	10	11	13	41	72
8.	Интегральная подготовка	36	38	69	107	174	198
Общее количество часов в год		312	312	416	624	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица №6

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: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года,
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов) - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана и календарного плана воспитательной работы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов, беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, тестирования по темам борьбы с допингом в спорте.

Таблица №7

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 мероприятия
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта» «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным		1 раз в месяц	Научить обучающихся

	стандартом «Запрещенный список»)		проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)	
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции,

семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

на учебно-тренировочном этапе:

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия (построение, разминка, основная часть, заключительная часть);
- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития баскетбола в Тверской области, в России и в мире;
- знать правила вида спорта «баскетбол»;
- знать основные принципы жеребьевки команд на спортивных соревнованиях;
- принимать участие в судействе соревнований по баскетболу в качестве судьи в поле, помощника секретаря, оператора игрового времени;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- знать правила вида спорта «баскетбол»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по баскетболу в качестве судьи в поле, секретаря, помощника секретаря, оператора игрового времени, оператора 24 секунд;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия;

- знать и применять на практике принципы планирования учебно-тренировочных занятий, принципы спортивной тренировки;
- знать правила вида спорта «баскетбол»;
- самостоятельно заполнять документы, необходимые для участия в соревнованиях (заявка, паспорт баскетболиста и пр.);
- знать и применять на практике нормативные и методические документы Общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола», определяющие содержание и развитие вида спорта «баскетбол» в стране;
- знать правила вида спорта «баскетбол»;
- самостоятельно готовить необходимую документацию для проведения спортивных соревнований (положение, регламент, отчетные документы, сетки игр и пр.);
- получать и совершенствовать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- принимать участие в проведении соревнований по баскетболу в качестве организатора;
- получить или подтвердить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

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

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

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;
- правильное сочетание работы и отдыха;

- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Организации эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;
- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании учебно-тренировочных нагрузок;

- физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует

повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся, занимающийся, спортсмен), 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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого 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;
- показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

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

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

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

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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 8,9,10,11.

Таблица № 8

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
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			10,0 10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			35 30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			65 70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более
			3,0 3,4

Таблица № 10

**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/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36 15	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2 8,0	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215 180	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35 31	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6 9,4	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39 34	
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60 65	
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6 2,9	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице №12.

Таблица №12

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам
спортивной подготовки**

Этап подготовки	Уровень спортивной квалификации
Начальная подготовка	Требования к квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Требования к квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебно-тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, семинаров как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания, замечания; она тесно связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса или тестирования. В этом случае тренер-преподаватель должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение и совершенствование техники и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные, игровые, соревновательные.

Технические приемы вида спорта «баскетбол», изучаемые на разных этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице № 13.

Таблица № 13

Технические приемы вида спорта «баскетбол», изучаемые на разных этапах спортивной подготовки

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
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 рукам 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				+	+	+			
Кувырки									
Приставные шаги	+								

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных приемов, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач используются разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонняя игра, игры с преобладанием игроков нападения/защиты, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Таблица № 14

Тактические приемы «атаки/нападения» в баскетболе, изучаемые на разных этапах спортивной подготовки

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
Выход для получения мяча		+	+							
Выход для отвлечения мяча		+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	
Передай мяч и выходи	+	+	+	+						
Заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+	+	+
Скрестный 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 численном меньшинстве						+	+	+	+	+

Таблица № 15

Тактические приемы «обороны/защиты» в баскетболе, изучаемые на разных этапах спортивной подготовки

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
Противодействие получению мяча		+	+							
Противодействие выходу на свободное место		+	+							
Противодействие розыгрышу мяча		+	+	+						
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+		
Переключение				+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание					+	+	+	+	+	
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	
Против тройки					+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+	
Против 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					+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки,

выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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.

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.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» - «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу – «гуси - лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси - лебеди домой, волк за

дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на 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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу 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.

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. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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 тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Подготовительный этап:

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный:

Обще-подготовительный этап:

Задачи обще-подготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап:

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т.д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап:

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап:

В соревновательном микроцикле первого года - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

Переходный этап:

Задачи переходного периода: полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Примерная направленность недельных микроциклов в учебно-тренировочных группах спортивной специализации.

Подготовительный этап:

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап:

Задачи обще-подготовительного этапа: изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 4-7. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап:

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 4-7. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап:

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём учебно-тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 4-7.

Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап:

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап:

Задачей переходного этапа является отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства.

Подготовительный этап:

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап:

Задачи обще-подготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся учебно-тренировочным нагрузкам. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 7-10. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап:

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность учебно-тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 7-10. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап:

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе

основные учебно-тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 7-10. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Соревновательный этап:

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап:

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах высшего спортивного мастерства.

Подготовительный этап:

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап:

Задачи обще-подготовительного этапа: сохранение и совершенствование изученного материала, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся учебно-тренировочным нагрузкам. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на уровне. Количество тренировок в неделю составляет 9-14. Длительность этапа составляет три-четыре недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап:

Задачи специально-подготовительного этапа являются – единая направленность учебно-тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 9-14. Длительность этапа составляет пять-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап:

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности. На этом этапе основные учебно-тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 9-14. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Соревновательный этап:

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях высокого уровня. В соревновательном микроцикле проводятся 4-7 игр подряд. Длительность этапа составляет 10-12 дней.

Переходный этап:

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «баскетбол»

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и уровня подготовленности контингента спортсменов и основных задач текущего учебно-тренировочного сезона.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методом, средств и путей решения этих задач, организация учебно-тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование учебно-тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающихся;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Начинать планирование на каждом этапе спортивной подготовки необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов на основе раннее освоенного материала.

Средства подготовки и учебно-тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают морфофункциональные и

психологические особенности возраста и сенситивные периоды развития физических качеств.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить обучающихся к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на состязаниях. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и игровой деятельности. Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки и программного материала по видам и этапам спортивной подготовки показано в Таблицах №16-21.

Таблица №16

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	3	3	3	4	3	3	3	5	45
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	9	8	9	8	99
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	61
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	3	0	0	0	0	4	0	0	2	9
Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Всего часов за месяц	25	26	28	29	25	24	24	25	29	24	25	28	312

Таблица №17

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	6	4	5	4	5	6	4	6	5	5	4	4	58
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	6	4	4	4	4	4	5	52
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	6	4	4	6	6	4	4	6	4	58
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	4	0	10
Интегральная подготовка	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
Всего часов за месяц	27	27	27	25	26	27	25	27	24	24	29	24	312

Таблица №18

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого, второго и третьего года обучения

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	61
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	5	69
Спортивные соревнования	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	27
Техническая подготовка	8	9	9	11	8	8	8	9	9	9	8	8	104
Тактическая, теоретическая,	5	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	69

психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	1	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	0	0	2	0	3	1	0	2	1	0	11
Интегральная подготовка	6	7	6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	69
Всего часов за месяц	32	37	34	39	34	34	33	36	35	34	35	33	416

Таблица №19

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	7	6	8	7	6	6	6	6	6	6	6	6	76
Специальная физическая подготовка	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	10	99
Спортивные соревнования	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	49
Техническая подготовка	10	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	12	131
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	12	12	11	11	11	13	11	12	11	11	11	137
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Интегральная подготовка	8	10	9	10	9	9	10	8	8	8	9	9	107
Всего часов за месяц	50	53	54	55	50	51	54	51	51	50	51	54	624

Таблица №20

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	86
Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	13	13	13	13	13	14	13	13	158
Спортивные соревнования	7	6	6	6	7	8	6	6	6	7	7	6	78
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	9	99
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	17	15	177
Инструкторская и судейская практика	1	1	4	1	1	3	2	2	1	1	1	1	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	41
Интегральная подготовка	15	15	15	14	15	14	14	14	14	15	14	15	174
Всего часов за месяц	69	69	71	68	70	71	70	68	67	70	70	69	832

Таблица №21

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	9	10	10	11	9	9	9	10	9	9	9	10	114
Специальная физическая подготовка	15	16	15	15	15	15	15	16	16	16	17	16	187
Спортивные соревнования	10	9	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	115
Техническая подготовка	11	11	11	13	12	11	11	11	11	11	11	11	135
Тактическая, теоретическая, психологическая	16	16	17	16	16	16	16	17	17	17	17	17	198

подготовка													
Инструкторская и судейская практика	3	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Интегральная подготовка	16	18	16	17	16	16	16	17	17	16	16	17	198
Всего часов за месяц	86	87	87	89	85	84	85	88	86	86	88	89	1040

Учебно-тематический план составляется Организацией в соответствие с годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы и планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Занятия учебно-тематического плана проходят в форме бесед, лекций, открытых уроков, экскурсий как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе возможно выполнение обучающимися домашнего задания, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется самостоятельное изучение учебного материала.

Таблица №22

Учебно-тематический план по виду спорта «баскетбол»

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

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	январь-июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины по виду спорта «баскетбол» (номер-код вида спорта 0140002611Я), в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, представлены в таблице №13.

Таблица № 23

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Н
баскетбол 3х3	014	002	2	6	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются Организацией при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №24);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №25);
- 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, в соответствии приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 24.1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2.	Корзина для мячей	штук	2
3.	Мяч баскетбольный	штук	20
4.	Скакалка	штук	24
5.	Стойка для обводки	штук	20
6.	Фишки (конусы)	штук	30
7.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 24.2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	На обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы по виду спорта «баскетбол». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Таблица №26

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год

Тренеры-преподаватели не реже чем раз в 3 года проходят курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом прохождения курсов повышения квалификации педагогическими работниками.

7. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методическое обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

Список библиографических источников

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 томах. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
5. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
6. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
7. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
8. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 1975
9. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
11. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

12. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
14. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
15. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
16. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
17. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
18. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Приказ Минспорта РФ от 16 ноября 2022 года №1006)
20. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 г. №1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
21. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
22. Приказ 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>