

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» (МАУДО «СШ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ»



А.П. Петров

24.05.2023г

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

п. Демянск 2023г

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006, зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71656 (далее – ФССП).

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

Результаты прохождения спортивной подготовки направлены:

на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3х3"			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

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

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение № 2
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному **приказом**
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5ч	6ч (2г.о.) 8ч (3г.о.)	8ч (1г.о.) 8ч (2г.о.) 14ч (3г.о.)	12ч (4г.о.) 18ч (5г.о.)	16	20
Общее количество часов в год	234	312-416	416-728	624-936	832	1040

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса 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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», являются:

- учебно - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

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

- участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

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

Участие в соревнованиях является неременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные и основные. Количество участия в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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.

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

Объем соревновательной деятельности

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

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 3x3"						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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					
		4,5ч	6ч (2г.о.) 8ч (3г.о.)	8ч (1г.о.) 8ч (2г.о.) 14ч (3г.о.)	12ч (4г.о.) 18ч (5г.о.)	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (мин-макс человек)					
		Максимальная наполняемость определена Приказом Минспорта РФ от 03.08.22 №634 п.4.3					
		15-30		12-24		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	49	60-79	62-102	77-116	89	111
2.	Специальная физическая подготовка	34	52-70	70-121	101-152	146	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях			25-44	59-89	73	100
4.	Техническая подготовка	81	102-136	100-182	124-180	105	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	53-71	70-121	126-191	172	190
6.	Инструкторская, судейская практика			8-15	12-21	30	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	5	7-9	11-22	18-27	40	70

	мероприятия, тестирование и контроль						
8.	Интегральная подготовка	23	38-51	70-121	107-160	177	213
	Общее количество часов в год	234	312-416	416-728	624-936	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика 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.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также

другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	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 ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

			антидопингового образования.
	6. Родительское собрание «Вред и последствия употребления допинга для здоровья»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
	7. Семинар для тренеров «Уголовная и административная ответственность за использование запрещённых препаратов в спортивной подготовке»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
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. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание «Вред и последствия употребления допинга для здоровья»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
	7. Семинар для тренеров «Уголовная и административная ответственность за использование запрещённых препаратов в спортивной подготовке»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно - тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера - преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера - преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить под руководством тренера - преподавателя учебно - тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы УТЭ (все периоды)				
1	- Освоение методики проведения на учебно - тренировочных занятиях по избранному виду спорта.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия под руководством тренера – преподавателя. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера – преподавателя. 3. Обучение основным техническим	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

		<p>элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля учебно - тренировочных занятий</p>		
Группы ССМ, ВСМ				
2	Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий в физкультурно - спортивной организации или образовательном учреждении.	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно - спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Прохождение медосмотра перед началом учебного года	август	обеспечивает ГОБУЗ Демянская ЦРБ
	Систематический медицинский контроль	в течение года	ГОБУЗ Демянская ЦРБ
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер»	один раз в год	обеспечивается в рамках договорных отношений
	Систематический медицинский контроль	в течение года	ГБОУЗ Демянская ЦРБ
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж	по календарю соревновательной деятельности	обеспечивают родители (законные представители)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер»	Один раз в год	обеспечивается в рамках договорных отношений
	Систематический медицинский контроль	в течение года	ГБОУЗ Демянская ЦРБ
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж, лекарственные препараты по назначению спортивного врача	по календарю соревновательной деятельности	обеспечивают обучающиеся и родители (законные представители)

Основной **период отдыха** в баскетболе приходится на летний период (июль). Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе учебно-тренировочного занятия упражнения для активного отдыха.

Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший

фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические - включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий.

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

3. Система контроля

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

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.

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;

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

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

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

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

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;

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или 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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,3	9,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	140	130

	двумя ногами							
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
			20	16	22	18	24	20
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы общей физической и технической подготовки, 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 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения		Норматив 4 года обучения		Норматив 5 года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	14	8	14	9	16	10	17	11
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,0	9,4	8,9	9,3	8,7	9,2	8,6	9,1	8,5	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			150	135	155	140	160	145	165	150	170	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			32	28	33	29	34	30	35	31	36	32
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,0	10,7	9,9	10,6	9,8	10,5	9,7	10,4	9,6	10,3
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			35	30	36	31	37	32	38	33	39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			65	70	64	69	63	68	62	67	61	66
2.4.	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд",										

трех лет)	"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"
-----------	--------------------------------------------------------

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. Рабочая программа

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

Основные понятия:

ОФП (общая физическая подготовка) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающегося, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;

- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;

- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ) из своего и других видов спорта.

СФП (специальная физическая подготовка) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- формирование телосложения обучающихся с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка вооружает обучающихся специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. *Активная тактика* — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. *Смешанная тактика* включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач, в конечном счете, можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет обучающийся.

Тактический план — это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия — это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности обучающегося: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах учебно-тренировочного занятия с целью определения уровня подготовленности обучающихся (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- показатели учебно-тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности обучающегося, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность образовательного процесса, выявить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, внести соответствующие коррективы в программу обучения, оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера-преподавателя.

Этап начальной подготовки

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 8-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых, по результатам контрольных нормативов, дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основным содержанием этапа начальной подготовки являются занятия, которые носят игровой характер, в котором обучающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на учебно-тренировочных занятиях, режима посещения учебно-тренировочных занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года (НП-1)

Тема и краткое содержание
1-й год
Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч»,
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести и быстроты.
СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног.
Ловля мяча двумя руками на месте.
Повороты: вперед, назад.

<p>Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками от плеча (с отскоком), двумя руками от груди (с отскоком), двумя руками снизу (с отскоком), двумя руками с места.</p>
<p>Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, на месте, по прямой, по дугам, по кругам.</p>
<p>Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками прямо перед щитом, двумя руками под углом к щиту. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, одной рукой в движении, одной рукой прямо перед щитом, одной рукой под углом к щиту.</p>
<p>Приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча,</p>
<p>Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе (игровая практика)</p>
<p>Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.</p>

Программный материал для этапа начальной подготовки 2-3 года (НП-2, НП-3)

Тема и краткое содержание
ОФП. Развитие скоростных способностей.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Упражнения для развития игровой ловкости.
Упражнения для развития специальной выносливости.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног.
Ловля мяча двумя руками на месте, ловля двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку, ловля одной на месте, ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной

Повороты: вперед, назад.
Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками от плеча (с отскоком), двумя руками от груди (с отскоком), двумя руками снизу (с отскоком), двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные). Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении.
Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом, без зрительного контроля,
Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками прямо перед щитом, двумя руками под углом к щиту. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, одной рукой в движении, одной рукой прямо перед щитом, одной рукой под углом к щиту. Близкие броски в корзину двумя руками, двумя руками параллельно щиту, двумя руками сверху, одной рукой снизу, одной рукой в прыжке, одной рукой параллельно щиту.
Приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Розыгрыш мяча, наведение, пересечение. Подстраховка. Система личной защиты.
Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе (игровая практика).
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Занятия на учебно-тренировочном этапе в основном направлены на специальную физическую подготовку и совершенствование техники игры.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения

Тема и краткое содержание
ОФП. Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Упражнения для развития игровой ловкости.
Упражнения для развития специальной выносливости.
Прыжки: прыжок толчком двух ног. прыжок толчком одной ноги. толчком двух ног Остановка прыжком, остановка двумя ногами.
Ловля мяча двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку. Ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной рукой при встречном движении, ловля одной рукой
Передача мяча: двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), двумя руками на одном уровне, двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой (встречные), одной рукой (поступательные), одной рукой на одном уровне, одной рукой (сопровождающие).
Ведение мяча: без зрительного контроля, по прямой, по кругам, зигзагом.
Обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками (добивание), двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя в прыжке. Дальние броски двумя руками в корзину. Средние броски в корзину двумя руками. Ближние броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой (добивание), одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, в движении, в прыжке. Дальние броски в корзину одной рукой. Средние броски в корзину одной рукой. Ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

<p>Приемы игры: розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.</p> <p>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.</p>
<p>Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности и в учебно-тренировочном процессе (игровая практика).</p>
<p>Участие в соревнованиях.</p>
<p>Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.</p>

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения (УТ-3, УТ-4, УТ-5)

Тема и краткое содержание
ОФП. Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Упражнения для развития игровой ловкости.
Упражнения для развития специальной выносливости.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух
Ведение мяча: без зрительного контроля, зигзагом.
Обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

<p>Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Дальние броски двумя руками в корзину. Средние броски в корзину двумя руками. Ближние броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками сверху.</p> <p>Броски мяча в корзину: одной рукой в движении, в прыжке. Дальние броски в корзину одной рукой. Средние броски в корзину одной рукой. Ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.</p>
<p>Приемы игры: атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.</p> <p>Противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Игра в численном большинстве. Игра в численном меньшинстве. Система зонной защиты, система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.</p>
<p>Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности.</p>
<p>Участие в соревнованиях.</p>
<p>Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс баскетболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

Основное содержание этого этапа высшего спортивного мастерства – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма баскетболиста. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (СС и ВСМ)

Тема и краткое содержание
ОФП. Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Упражнения для развития игровой ловкости.
Упражнения для развития специальной выносливости.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног
Ведение мяча: без зрительного контроля, зигзагом.
Обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Дальние броски двумя руками в корзину. Средние броски в корзину двумя руками. Ближние броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски мяча в корзину: одной рукой в движении, в прыжке. Дальние броски в корзину одной рукой. Средние броски в корзину одной рукой. Ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
Приемы игры: атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, двоянный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Игра в численном большинстве. Игра в численном меньшинстве. Система зонной защиты, система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.
Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности.
Участие в соревнованиях.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

4.1. Учебно – тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретическ ой подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновен ия 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.
	Гигиеническ ие основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихс я при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании и 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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	возникновения олимпийского движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 1200		

мастерства	мастерства:			
	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/нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

				восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное	≈ 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,

	ядро 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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитывается учреждением, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

6. 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);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 2

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

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"баскетбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

Обеспечение спортивной экипировкой

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

	сустава (голеностоп ник)										
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенни к)	компл ект	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапяст ного сустава (напульсни к)	компл ект	на обучающ егося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающ егося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

7. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационного обеспечения

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

2. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.
3. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
4. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 2004г.
8. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: тезисы Сб. науч.-метод. работ спец. второй междунар. заоч. науч.-практ. конф. по спорт. играм Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – С. 93-95.
9. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.
10. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.
11. Первопроходцы (статья). Журн. научно-метод. вестник. Баскетбол – 2006. Выпуск 1. СПб, 2006, с 3-9. (в соавт. Портных Ю.И.)
12. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.
13. Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.
14. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216-219.
15. Факторы, определяющие структуру годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 8-12.
16. Модель построения годового тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. – Вып. 3. – С. 11-17.
17. Научный потенциал отечественного баскетбола: (крат. обзор диссертац. исслед. в период 1947-2005 гг. // Баскетбол. – 2007. – Вып. 3. – С. 21-42.

18. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта // Первый междунар. конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб. : (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.
19. К вопросу необходимости создания ВШТ по баскетболу: тезисы // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта за 2007 г. – СПб., 2007. – С. 46-47.
20. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 38 с.
21. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.
22. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.
23. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годового цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин; Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 127-131.
24. Динамика физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в годовом цикле тренировки // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. – СПб., 2008. – С. 35-36.
25. Регистрация и оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин. – СПб., 2008. – С. 32-34.
26. Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 14-16.
27. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 16-18.
28. Динамика показателей функционального состояния баскетболистов в соревновательных периодах на различных этапах многолетней подготовки // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 117-122.

29. Специфические особенности структуры годичного цикла подготовки у баскетболистов высшей квалификации // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Ю.М. Макаров; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 22-127.

30. Раннее нападение в баскетболе // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 8-10.

31. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области (www.sportnov.ru)
3. Российская Федерация Баскетбола (www.russiabasket.ru)
5. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
8. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)

