

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Балтиец»



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО СШ «Балтиец»

А.Ю. Ведмук

« 01 » октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛЬ»**

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы 8 лет

Балтийск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3 стр.
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4 стр.
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	
2.2. Объем Программы	
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	
2.5. Календарный план воспитательной работы	
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III. Система контроля	13 стр.
3.1. Итоги освоения и требования к результатам прохождения Программы, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	21 стр.
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.2. Учебно-тематический план	
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	26 стр.
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27 стр.
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	
6.2. Кадровые условия реализации Программы	
VII. Информационно-методические условия реализации Программы...30 стр.	
7.1. Литература	
7.2. Интернет-ресурсы	
VIII. План физкультурно-спортивных мероприятий.....	32 стр.

I. Общие положения

1.1. Программа разработана в соответствии с директивными и нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 года;

- Приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1006.

1.2. Дополнительная Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 года № 1312.

1.3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам баскетбола с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее ФССП).

1.4. 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек) (min)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

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

- учебно-тренировочные занятия
- групповые
- индивидуальные
- смешанные
- медико-восстановительные мероприятия
- спортивнопедагогическое тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях и матчевых встречах
- тренировочные сборы
- инструкторская и судейская практики

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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	-	-

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»				
Контрольные	-	-	10	10
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	-	-	20	20

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3.	Участие	-	-	5-10	7-12

	в спортивных соревнованиях (%)				
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

2.5. 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <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)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, 	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - 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

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

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
-----------------	------------------------------------	------------------	----------------------------

ПОДГОТОВКИ			мероприятий
Этап начальной подготовки	Регистрация личного кабинета и обучение на сайте rusada.ru «За честный и здоровый спорт»	с 1 по 10 января ежегодно	Помощь в регистрации личного кабинета спортсмена на сайте rusada.ru . Прослушивание антидопингового онлайн курса, тестирование с последующим получением сертификата. Включение Сертификата РУСАДА в портфолио спортсмена
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучение на сайте rusada.ru «За честный и здоровый спорт»	с 1 по 10 января ежегодно	Прослушивание антидопингового онлайн курса, тестирование с последующим получением сертификата. Включение Сертификата РУСАДА в портфолио спортсмена
	- Международный стандарт ВАДА по тестированию; - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»	В течение года	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе надо освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

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

Содержание тренировки по баскетболу направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения баскетболу необходимо, чтобы физическое состояние обучающихся было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 8-12 лет.

Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях не возможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		питание	
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок и по характеру и интенсивности. Психорегуляция мобилизирующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ – теплый /умеренно - холодный/ теплый. Психорегуляция	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности, спортивно-оздоровительные походы	Восстановительные тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния обучающихся, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям баскетболистов 12-18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартной площадке. Восстановление функциональных систем длится 48-72 ч, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

- восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры.

III. Система контроля

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

3.1. 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.

3.2. 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

3.4. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Показатель влияния
Скоростные способности	3	Значительное влияние
Мышечная сила	2	Среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	3	Значительное влияние
Выносливость	2	Среднее влияние
Гибкость	1	Незначительное влияние
Координационные способности	3	Значительное влияние
Телосложение	3	Значительное влияние

3.5. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья спортсменов
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

По завершении начального этапа подготовки занимающиеся обязаны: Знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы); Уметь
- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- передвигаться в защитной стойке;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- играть по правилам мини-баскетбола.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- укрепление здоровья спортсменов
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации.

По завершении тренировочного этапа занимающегося обязаны: Знать:

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.
- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА
- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;
- жесты судей, заполнение технического и игрового протоколов. Уметь:
- выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.
- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;

- применение персональной защиты;
- играть в условиях, приближенных к соревнованиям.

3.6. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Оценка степени освоения Программы занимающимися состоит из комплекса мероприятий:

- текущий контроль занимающихся;
- промежуточная аттестация занимающихся;
- итоговая аттестация занимающихся.

Текущий контроль включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты) и проводится в конце каждого учебного года (май-сентябрь).

Текущий контроль успеваемости считается успешно пройденным в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по командным игровым видам спорта «баскетбол». Показатели испытаний регистрируются в протоколах приема нормативов по ОФП, СФП.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты) и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого этапа подготовки (май-июнь). Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если занимающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по командным игровым видам спорта «баскетбол». Показатели испытаний регистрируются в протоколах приема нормативов по ОФП, СФП и в журналах учета работы тренеров.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения последнего года обучения, только один раз на данном этапе обучения.

Окончательное решение о переводе или повторном обучении, занимающихся принимается на тренерском совете.

Итоговая аттестация занимающихся проводится по итогам освоения Программы занимающимися, и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специально физической подготовке по командным игровым видам спорта «баскетбол», сдачу зачёта на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация занимающихся проводится по итогам освоения полного курса Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений

комплекса контрольных упражнений по виду спорта «Баскетбол».

Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики	Развиваемое физическое качество
1.	Длина тела, см.	16 8	170	Быстрота
2.	Бег 30 м, с	не более 4,7	не более 4,5	
3.	Скоростное ведение мяча 20 м, с	не более 11,4	не более 11,0	Скоростно-силовые качества
4.	Прыжок в длину с места, см.	не менее 115	не менее 130	
5.	Прыжок в верх, со взмахом руками, см.	не менее 20	не менее 24	

Нормативы текущего контроля по общей и специальной физической подготовки для оценки результатов этапа начальной подготовки 1 года обучения и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	бег на 20 м	не более 4.4	с не более 4.6 с
	скоростное ведение мяча 20м	не более 10.9 с	не более 11.3 с
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 145 см	не менее 130 см
	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 25 см	не менее 21 см

Нормативы текущего контроля по общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения начальной подготовки 2 года обучения и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	бег на 20 м	не более 4.3	с не более 4.5 с
	скоростное ведение мяча 20м	не более 10.8 с	не более 11.3 с
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 145 см
	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 26 см	не менее 23 см

Нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения этапа начальной подготовки 1-3 года и перевода на тренировочный этап 1 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	бег на 20 м	не более 4.0	с не более 4.3 с

	скоростное ведение мяча 20м	не более 10.0 с	не более 10.7 с
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 180 см	не менее 160 см
	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 35 см	не менее 30 см
Выносливость	челночный бег 40с на 28м	не менее 183 см	не менее 168 см
	бег 600 м	не более 1 мин, 55 с	не более 2 мин, 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы текущего контроля по общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения 1 года обучения и перевода на тренировочный этап 2 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	бег на 20 м	не более 4.3	с не более 4.5 с
	скоростное ведение мяча 20м	не более 9.9 с	не более 10.6 с
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 170 см
	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 37 см	не менее 32 см
Выносливость	челночный бег 40с на 28м	не менее 193 см	не менее 173 см
	бег 600 м	не более 2 мин, 05 с	не более 2 мин, 22 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы текущего контроля по общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения этапа 2 года обучения и перевода на тренировочный этап 3 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	бег на 20 м	не более 3.9	с не более 4.2 с
	скоростное ведение мяча 20м	не более 9.8 с	не более 10.5 с
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 195 см	не менее 178 см

	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 39 см	не менее 34 см
Выносливость	челночный бег 40с на 28м	не менее 203 см	не менее 178 см
	бег 600 м	не более 2 мин, 04 с	не более 2 мин, 21 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы текущего контроля по общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения 3 года обучения и перевода на тренировочный этап 4 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	бег на 20 м	не более 3.9	с не более 4.2 с
	скоростное ведение мяча 20м	не более 9.7 с	не более 10.7 с
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 200 см	не менее 180 см
	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 41 см	не менее 36 см
Выносливость	челночный бег 40с на 28м	не менее 213 см	не менее 188 см
	бег 600 м	не более 2 мин, 04 с	не более 2 мин, 21 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы текущего контроля по общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения тренировочного этапа 4 года обучения и перевода на тренировочный этап 5 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	бег на 20 м	не более 3.8	с не более 4.1 с
	скоростное ведение мяча 20м	не более 9.6 с	не более 10.3 с
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 210 см	не менее 190 см
	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 43 см	не менее 38 см
Выносливость	челночный бег 40с на 28м	не менее 223 см	не менее 193 см

	Бег 600 м	не более 2 мин, 00 с	не более 2 мин, 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

IV. Рабочая программа по виду спорта

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

Занятия проводятся в 2 смены. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Окончание занятий для обучающихся старше 18 лет 22:00час.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы Учреждения на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, занятия в спортивно-оздоровительном лагере, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам.

Этап начальной подготовки

Основной принцип работы в этих группах – универсальность подготовки занимающихся. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит, и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая.

ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, и позволит овладеть 16 необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов

и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать

упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем баскетболисты смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются обще подготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля времени отводимого на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Тренировочный этап

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

Укрепление здоровья и закаливание организма баскетболистов, повышение уровня общей физической подготовленности.

Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

Прочное овладение основами техники и тактики.

Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.

Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет. Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых. В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки: расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных; изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям

значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии. При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

4.2. Учебно-тематический план

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

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	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

специализации)				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	Понятность. 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» (с учётом главы V ФССП) основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин.

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Организация, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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 ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведётся 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 её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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

7.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Организации

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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).

- Организация обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Литература

1. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие М. 2009. – 92 с.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
7. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
8. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
9. Портнов Ю. М. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. - М.: Астра семь, 1997.
10. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Список литературных источников,

используемых лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.: ил.

7.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.basket.ru> - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
2. <http://www.sport.ru>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>
6. <http://www.sport.mos.ru>
7. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
8. Официальный сайт Агентства по спорту Калининградской области // <http://www.kld-sport.ru/>
9. <http://sportbox.by/>
10. <http://www.sport.ru/>
11. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
12. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
13. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
14. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
15. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

VIII. План спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Калининградской области и календарного Плана Учреждения на год в соответствии с муниципальным заданием.