

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБУДО «СШ г. Рудни»

Протокол от «12» 05 2025 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МБУДО «СШ г. Рудни»

 В. Граков

Приказ от «12» 05 2025 № 58

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап.

Срок реализации программы: 8 лет

2025 г.

Содержание Программы

I. Общие положения.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»..... 3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»..... 3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

- 3.Сроки реализации..... 3
- 4.Объем программы.....5
- 5.Виды обучения.....6
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
- 7.Календарный план воспитательной работы.....14
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....15
9. Планы инструкторской и судейской практики.....28
- 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....29

III. Система контроля.

- 11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....34
- 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....36
- 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....43

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».

14. Программный материал.....44
15. Учебно-тематический план61

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

- 16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....66

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

17. Материально-технические условия.....70
18. Кадровые условия74
19. Информационно-методические условия.....75

Приложения.....78

1. Общие положения

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г., регистрационный № 71656) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022г. № 1312.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва. Формирование физически развитой и нравственной личности обучающегося и его устойчивой мотивации к занятиям баскетболом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап	3-5	11	12-15

(этап спортивной специализации)			
---------------------------------	--	--	--

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «баскетбол» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или (исполнить) 8 лет желающие заниматься баскетболом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут быть зачислены лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки обучающихся, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению высоких результатов.

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 тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Программа рассчитана на 52 недели.

Таблица № 2

Объем Программы

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

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

Учебно-тренировочные занятия. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Основной формой организации обучения и тренировки обучающихся является учебно-тренировочное занятие. Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации: групповая, индивидуальная, запрограммированная, свободная и смешанная.

Групповая выполняется группой обучающихся строгому или гибкому плану. Возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства. Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками.

Индивидуальная выполняется под руководством тренера-преподавателя. Преимущества: сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах.

Запрограммированная выполняется обучающимися самостоятельно. Преимущество такой формы: Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

Свободная выполняется без строгого плана. Преимущества: раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

Смешанная это комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Преимущество: разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше

организационных форм. Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Учебно-тренировочные мероприятия. В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п.п.	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
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	-	14

	Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
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	-	До 60 суток

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, 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.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования* – проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *отборочные соревнования*, по результатам этих соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В группах начальной подготовки проводятся контрольные тесты по общефизической и специальной физической подготовке в форме соревнований; подвижные игры с элементами баскетбола; фестивали по мини-баскетболу по упрощенным правилам (3х3, меньшее количество времени). На тренировочном этапе до трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, во всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе свыше трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, отборочных соревнованиях первенства России, в первенстве России.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год.

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

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

- 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 должна составлять более восьми часов. После 30-60 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещения. При проведении учебно-тренировочных занятий по Программе

одновременно с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий: - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп человек			
		15	15	12-15	12-15
		61-83	77-99	102-147	125-150
1.	Физическая подготовка:	61-83	77-99	102-147	125-150
1.1.	Общая физическая подготовка	36-49	41-53	50-69	47-60
1.2.	Специальная физическая подготовка	25-34	36-46	52-78	78-90
2.	Техническая подготовка	59-60	67-81	81-90	85-117
3.	Тактическая подготовка	21-29	31-40	40-78	73-90
4.	Психологическая подготовка	13-18	17-22	23-42	34-50
5.	Теоретическая подготовка	17-23	14-19	20-28	18-22
6.	Аттестация	6-6	6-6	6-25	15-30
7.	Соревновательная деятельность	4-19	19-25	25-90	88-150
8.	Инструкторская практика	2-3	3-4	4-7	6-9
9.	Судейская практика	2-3	3-4	4-7	6-9
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-30	30-58	45-70
11.	Медицинское обследование	6-6	6-6	6-8	7-8
Вариативная часть					
12.	Самоподготовка	21-31	31-40	38-70	70-91

13.	Интегральная подготовка	19-25	32-40	37-78	73-140
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936

Таблица № 6

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 в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
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.	Медицинское, 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

7. Календарный план воспитательной работы

В основу воспитательной деятельности спортивной школы заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающегося, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Основные задачи воспитательной работы:

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных обучающихся.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, района, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших обучающихся спортивной школы.

В программе имеется примерный календарный план воспитательной работы тренера-преподавателя (Приложение № 1).

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

Раздел «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в округе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в округе).

Этап спортивной подготовки	Вид программы Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программ, фото/видео
	Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

				(приложение №2).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе

	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https://course.rusada.r/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

	антидопинговой культуры»			сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
--	--------------------------	--	--	---

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в

повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Приложение № 1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Темы, для иллюстрации которых можно придумать игры, связанные с данным видом спорта: • равенство и справедливость; • роль правил в спорте; • важность стратегии; • необходимость разделения ответственности; • гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная

ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными? можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

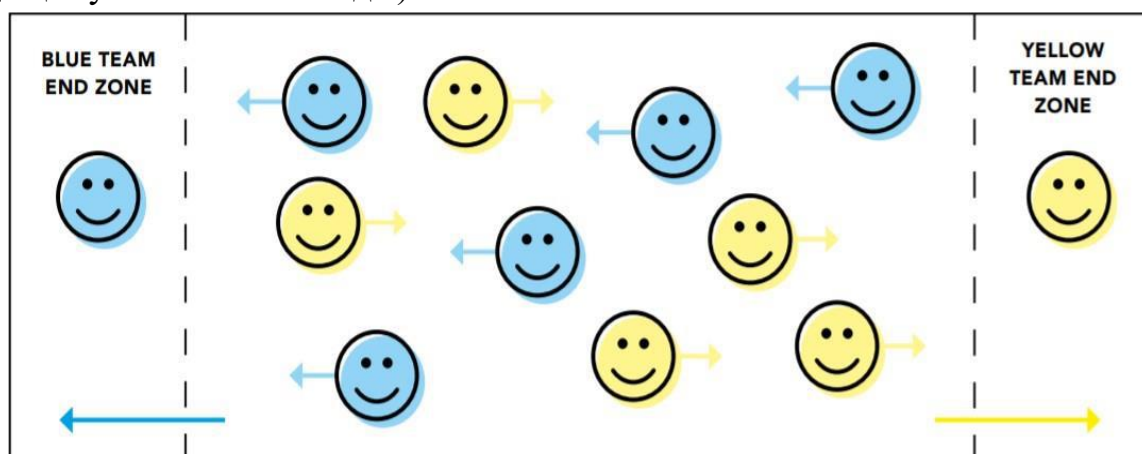
2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?



3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила

воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). **Цель:** объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение № 2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru • принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение № 3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки;

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группа риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение № 5

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренером-преподавателем, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения. За годы учебно-тренировочных занятий баскетболом обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

на учебно-тренировочном этапе:

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдение за обучающимися выполняющими технические приемы и передачи в игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2.Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

3.Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2.Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3.Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – баскетбол.

4.Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

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

10.1. К прохождению обучения по данной Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ).
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий баскетболом.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, определяются в соответствии с этапом подготовки.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 минут дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Таблица № 7

Восстановительные мероприятия и средства

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетболом, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой

		закаливающего характера, сбалансированное питание.	форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, игрой	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности баскетболистов	Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем
		Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, игры	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегу
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ – теплый	5-10 мин
		Умеренно холодный /теплый	5 мин
		Психорегуляция реституционной	Саморегуляция, гетерорегуляции

		направленности	
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляции
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

III. Система контроля

11. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), конкретизируются в настоящей Программе и 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 участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

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 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 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).

12. Оценка результатов освоения Программы

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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация – это отслеживание, подтверждение результатов и эффективности деятельности обучающихся, осуществляется в начале и по окончании учебного периода. Как правило, в процессе аттестации, используются различные виды контроля на определенных этапах спортивной подготовки.

Видами контроля общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовки являются:

- вводный (индивидуальный отбор);
 - текущий;
 - итоговый;
 - оперативный контроль.
- вводный контроль* – в начале учебного периода/этапа, *текущий контроль* – в течение всего учебного периода/этапа, *итоговый* – в конце этапа (периода/этапа), годичного цикла подготовки.

Вводный контроль (индивидуальный отбор) – направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей обучающихся, в наибольшей мере соответствующих требованиям определенного вида спорта. Содействие ребенку и его родителю (законному представителю) в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет

достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития. На первом этапе отбора рекомендуется использование следующих методов: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, педагогические наблюдения; антропометрические измерения; определение морфологических и психофизиологических характеристик; анализ выполнения тестов (упражнений) для определения уровня общефизической подготовленности.

Текущий контроль – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся при освоении Программы в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности обучающегося. Текущий контроль проводится *непрерывно* в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цель текущего контроля – определение показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения *текущего* контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся для предварительной оценки выполнения Программы;
- определения эффективности подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение обучающимися требований программ, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого результата;
- уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годового цикла подготовки. Данные итогового контроля

позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе обучающихся на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении обучающихся.

Задачи итогового контроля:

- определение фактического уровня подготовленности обучающихся по каждому разделу Программы;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;
- перевод обучающихся на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

Формы итогового контроля:

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности обучающихся) – контрольные переводные нормативы;
- теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения) избранного вида спорта – тестирование в форме собеседования;
- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой баскетбола, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) – выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце учебно-тренировочного года при подведении итогов освоения обучающимися Программы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценочные материалы. Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений,

Для оценки общей физической, специальной физической, подготовки используются следующие комплексы упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности:

Этап начальной подготовки:

- 1. Бег 30 м.*
- 2. Челночный бег 3 x 10 м.*
- 3. Прыжок в длину с места.*
- 4. Прыжок вверх с места со взмахом руками.*

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- 1. Бег 30 м.*
- 2. Челночный бег 3 x 10 м.*
- 3. Прыжок в длину с места.*
- 4. Прыжок вверх с места со взмахом руками.*
- 5. Скоростное ведение мяча.*
- 6. Челночный бег 40 с на 28 м.*

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовке

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

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

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

5. *Скоростное ведение мяча.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

6. *Челночный бег 40 с на 28 м.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Тестирование теоретических знаний обучающихся

1. Что такое физическая культура?

- 1) *Физическое развитие человека.*
- 2) *Психическое (духовное) развитие человека.*
- 3) *Умственное развитие человека.*

2. Для чего нужна физическая культура?

- 1) *Для того чтобы получать оценки.*
- 2) *Для укрепления здоровья.*
- 3) *Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.*

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

1) *Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*

- 2) *Человек, занимающийся физическими упражнениями.*

4. Физическая культура это:

- 1) *Строительство спортивных сооружений;*
- 2) *Оздоровление человека;*
- 3) *Создание книг, фильмов о спорте.*

5. Личная гигиена - это ...

- 1) *гигиенические правила.*
- 2) *Водные процедуры.*
- 3) *Наука о танцах.*

6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:

- 1) *Красота, удобство, чистота, по размеру;*
- 2) *Удобство, чистота, по размеру;*
- 3) *Модная, стильная, дорогая.*

7. Закаливающие процедуры:

- 1) Ходить в холодное время года без головного убора;
- 2) После физкультурных занятий пить холодную воду;
- 3) *Обливаться холодной водой.*

8. Режим дня это:

- 1) *Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*
- 2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;
- 3) Утро, день, вечер, ночь.

9. Что такое пульс?

- 1) Моргание глаз;
- 2) Количество вдохов и выдохов;
- 3) *Удары сердца.*

10. Что такое закаливание:

- 1) Купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) *Приспособление организма человека к окружающей среде;*
- 3) Загорание на солнце.

1. Что называется осанкой:

- 1) Высокий рост;
- 2) Красивая походка;
- 3) *Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) Привычка к определённым позам;
- 2) *Слабость мышц;*
- 3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

- 1) Тяжёлая атлетика;
- 2) *Гимнастика;*
- 3) Гандбол.

14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

- 1) *Охладить;*
- 2) Туго перемотать бинтом;
- 3) Нагреть, положив тёплый компресс.

15. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- 1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- 2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;
- 3) *Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*

16. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) Занятия физическими упражнениями;
- 2) Режим дня;
- 3) *Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

17. Дыхание - это:

- 1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*
- 2) Потребление воды;
- 3) Звук издаваемый из горла человека.

18. Личная гигиена это:

- 1) Уход за телом, полостью рта, зубами;
- 2) Уход за телом.
- 3) *Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.*

19. Питание спортсменов должно быть:

- 1) 2-х разовое;
- 2) 4-х разовое;
- 3) 3-х разовое.

20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:

- 1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;
- 2) *До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;*
- 3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

Организация и проведения тестирования

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером-преподавателем в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки. Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

Явка на прохождение тестирования обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающихся из спортивной школы.

Для обучающихся, не явившихся на тестирование по уважительной причине тестирование будет, назначено на другое время.

В случае неудачной сдачи требований тестирования, обучающийся имеет право на повторное тестирование, но не более одного раза.

Физическая подготовка обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;
- характер отдыха;
- количество повторений;
- продолжительность нагрузки;
- интенсивность нагрузки.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы представлены в Приложении № 3

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица №8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более 10,3	Не более 9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места	см	Не менее 20	Не менее 22

	со взмахом руками			
2.2.	Бег 14 м	с	Не более 3,5	Не более 3,4

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической 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	Нормативы Юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Кол-во раз	Не менее 32
2. Нормативы специальной подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 10,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 35
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 65
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 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 трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивной разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» на этапах спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки первый год обучения.

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия баскетболом, воспитывается у обучающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и баскетболом в частности.

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных баскетболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60-70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

Задачи:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со

сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом. Понятие об антидопинговых правилах.

Этап начальной подготовки второй - третий год обучения.

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке обучающихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

Задачи:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Передвижения в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом. Понятие об антидопинговых правилах.

Учебно-тренировочный этап первый – третий год подготовки.

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к баскетболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющихся в

объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении.

Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки.

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки.

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Задачи 4-5 года обучения:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки. Ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении.

Технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

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

Общая физическая подготовка

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих

благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя,

стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в

положение сидя. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Техническая подготовка

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Цель теоретической подготовки – подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение спортсменом максимально возможного результата, уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Теоретическая подготовка начинается с первого года подготовки и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности.

Основными задачами теоретической подготовки являются:

формирование сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий;

формирование знаний мировоззренческого, этического характера, социально значимых основ спорта;

приобретение знаний по основам теории и методики спортивной тренировки; изучение спортивно-прикладных основ, включающих сведения о правилах соревнований, технике, тактике, средствах, методах восстановительных мероприятий, правилах контроля и самоконтроля, о материально-техническом, организационно-методическом обеспечении избранного вида спорта.

Теоретическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и другим учебным дисциплинам.

Специальная теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы специальных знаний по конкретному виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.).

Средствами теоретической подготовки являются словесное и наглядное воздействия.

Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходит в следующих перечисленных формах: лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др. Формы теоретической

подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Интеллектуальные способности – это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации и поведения спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно.

Тактическая подготовка

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

Психологическая подготовка

ПСИХИЧЕСКАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в баскетболе. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику. Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

общая психологическая подготовка,
специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер-преподаватель, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер-преподаватель подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

Я полностью контролирую свое поведение.

Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.

Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.

В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.

Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.

Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.

Мое сильное тело и мозг едины.

Моя команда едина.

Я представляю себя счастливым и успешным.

Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

Интегральная подготовка.

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

В тренировке выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА направлена на то, чтобы обучающиеся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности обучающегося - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим

особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон

подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральной подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка – это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

15. 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. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли. Нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиены 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. Закаливания воздухом. Водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация 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 техника-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивной 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-	Деление участников по возрасту и полу.

			май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	-----	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по баскетболу определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса становления юных баскетболистов и учитывает особенности подготовки обучающихся в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в баскетболе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта баскетбол;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Особенности организации учебно-тренировочных занятий, календарь спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется спортивной школой и в соответствии с ФССП.

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проводятся в спортивном зале и на стадионе в специальной баскетбольной форме и обуви.

Спортивная школа организует спортивную подготовку с обучающимися в течение всего учебного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер-преподаватель подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, пола занимающихся, этапа подготовки и направленности занятий.

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».

Техника безопасности

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

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований на спортивной площадке, в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности:

1. К учебно-тренировочным занятиям по баскетболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале, при падении на скользкой площадке; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на площадке и в непосредственной близости; при слабо укрепленном щите, корзине; при игре без спортивной экипировки.

4. Учебно-тренировочные занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

5. При проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по баскетболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Перед началом учебно-тренировочных занятия, обучающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий, а также проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.).

2. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Начинать учебно-тренировочное занятие (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

6. При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

VI. Условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «баскетбол».

Таблица № 10

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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 (конкурсы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 12

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)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм парадный защитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-

4.	Кроссовки для баскетбольной	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор коленостопного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивают курсы повышения квалификации, которые проводятся для сотрудников один раз в пять лет.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

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

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

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

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет спортивной школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденный Приказом от 16.11.2022 г. № 1006 Министерством спорта Российской Федерации.

3.Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

4.Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.

5.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.

6.Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

7.Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

8. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с. Приказ Министерства России от 24 января 2022г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.

9. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012

10. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012 Нестеровский Д.И..

11.Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004 Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997 Павел Гоогге, Как научить баскетболу, Пермь, 2021 Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016

19.2. Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>

2. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
4. Официальный сайт Федерации волейбола России (<https://russiabasket.ru>)
5. Библиотека международной спортивной информации (URL: <http://bmsi.ru/doc/>)
6. Электронная библиотека (URL: <http://www.bibliofond.ru/>)
7. Теория и методика физического воспитания спорта (URL: 158 <http://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)

19.4. Приложения

- Приложение № 1к Программе. Календарный план воспитательной работы.
- Приложение № 2 к Программе. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Приложение № 3 к Программе Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

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; - составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года

	край, свою Родину, уважение государственной символики (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, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза 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 в районе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающему 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе

	преподавателей	антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная спортивной школой и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским учреждением
3.	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4.	Переводные нормативы	Переводные нормативы	Проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводится при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных обучающихся перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом