



УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ЦФКиС
«Кольцовские надежды»
от 18.04.2023 г. № 18-4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Центр физической культуры и спорта «Кольцовские надежды»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006

СОСТАВИТЕЛЬ: Чайковская С.В., тренер

Кольцово-2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр
I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2 Объем Программы	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.5 Календарный план воспитательной работы	13
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	20
III. Системы контроля	22
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2 Оценка результатов освоения Программы	24
IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»	27
4.1. Общая физическая подготовка и подвижные игры для групп начальной подготовки	26
•	
• Программный материал для практических занятий по каждому этапу	36
• Техничко- тактическая (интегральная) подготовка	49
•	50
4.5. Восстановительные мероприятия	51
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
5.1 Материально- технические условия реализации Программы	52
5.2 Кадровые условия реализации Программы	54
5.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
5.4 Информационно-методические условия реализации Программы	56

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр физической культуры и спорта «Кольцовские надежды» (далее-Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «Баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 1006 (далее – ФССП).

Целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд Новосибирской области, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	8	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТ)	3-5	11	12-16
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	6-8

Зачисление обучающихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя)

лица, изъявившего желание заниматься видом спорта «Баскетбол», не имеющего отклонений в состоянии здоровья (НП-справка от педиатра с указанием группы здоровья, УТ – допуск из ВФД к учебно-тренировочным занятиям).

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод обучающегося в группу следующего этапа спортивной подготовки производится приказом директора Учреждения с учетом выполнения контрольных нормативов по виду спорта «Баскетбол».

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы физические, психологические способности и (или) двигательные умения. Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с ФССП.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды Новосибирской области, максимальный возраст на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Таблица № 2

Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до трех лет	не устанавливается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Этап спортивного совершенствования	спортивный разряд – «первый спортивный разряд»

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным данной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии).

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов при переходе на очередной период (год) обучения на определенном

этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий год подготовки, решением тренерского совета может быть предоставлена возможность повторного прохождения спортивной подготовки данного периода (года) спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях (по ходатайству тренера) могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при отсутствии отклонений в состоянии здоровья.

Принадлежность обучающегося к Учреждению определяется наличием приказа о его зачислении в Учреждение для обучения по Программе.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «Баскетбол» определяется Учреждением в соответствии с локальными актами Учреждения.

Обучение ведется на русском языке.

2.2. Объем Программы

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в плане спортивной подготовки отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели с учетом деятельности в летний период (участие в летней оздоровительной компании, тренировочных мероприятиях, соревновательных мероприятиях, по индивидуальным заданиям подготовки спортсменов, на период их активного отдыха, а также, самостоятельной работы).

Распределение времени в плане спортивной подготовки по этапам и годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час. Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки, имеет свой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки; при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

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

Таблица № 4

Учебно-тренировочные занятия

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Техническая	выполняется под руководством тренера	сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники

Индивидуальная	выполняется спортсменами самостоятельно	снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Смешанная	комбинация двух предыдущих организационных форм (техническая, индивидуальная)	разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Периоды проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица №5

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности в Учреждении устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные и основные, с учетом особенности вида спорта «Баскетбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение

процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых баскетболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях баскетболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Баскетбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение 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 и спортивных мероприятий, а также соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 7

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
5.	Тактическая, теоретическая,	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24

	психологическая подготовка (%)					
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
		Недельная нагрузка (час)				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)				
		1,5-2	2	3	3	4
1	Общая физическая подготовка (час)	70-85	85-112	104-112	100-140	93-125
2	Специальная физическая подготовка (час)	25-40	40-58	68-81	88-148	197-262
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	18-53	62-88	86-105
4	Техническая подготовка	56-74	78-95	120-143	140-215	215-287
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	37-50	55-69	118-130	130-187	187-249
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	15-17	20-30	20-40
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (час)	6-9	6-12	20-25	18-28	38-50
8	Интегральная подготовка (час)	40-54	48-70	57-63	66-100	100-130
Общее количество часов в год (52 недели)		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

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 конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб-флаг-гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	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 и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Теоретическая часть

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с изменениями от 30 апреля 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» 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.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена (Приказ Минспорта РФ от 18.11.2022 за № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»).
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».

Таблица № 10

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта»	Спортсмен с 10 лет	1 раз в год

спортивной специализации)		13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс»		
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

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, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении

Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки волейболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

➤ Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый год

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

Второй год

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря.

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 баскетбол.
4. Проведение соревнований по баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

➤ Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий по баскетболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях в Учреждение, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год

1. Проведение учебно-тренировочных занятий по тактической подготовке с командой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документации для работы спортивной секции по баскетболу в Учреждении.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу в коллективе, районе.

Третий год и последующие

1. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в баскетболе.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов в Учреждении.
4. Организация и проведение соревнований внутри Учреждения, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования:

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;

-в течении первого и второго года подготовки получить уровень спортивной квалификации (3 юн, 2 юн);

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

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

- в течении третьего-четвертого-пятого годов подготовки получить уровень спортивной квалификации (2 спортивный разряд), необходимый для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы производится путем аттестации обучающихся, проводимой Учреждением, на основе «Методики тестирования по виду спорта «Баскетбол» (Приложение 1), перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Приложение 2), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица № 11

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица № 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/	девушки/

			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
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 спортивный разряд"		

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

4.1. Общая физическая подготовка и подвижные игры для групп начальной подготовки

Виды физических упражнений для занятий ОФП:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);

- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе,

замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину — спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

- а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;
- б) и.п. — руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;
- в) и.п. — присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;
- г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести

- 1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.
- 2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.
- 3. Прыжки в высоту и глубину.
- 4. Прыжки через баскетбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый спортсмен соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;
- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;
- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники волейбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд/мин., при нагрузке — 140-160 уд/мин.

Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость) — способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной (40-45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в баскетболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

- способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;
- способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

- а) учить сложные в координационном отношении движения;

- б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- г) развивать чувство равновесия;
- д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

- а) пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера-преподавателя, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера-преподавателя, две команды на расстоянии 10 м от тренера-преподавателя. Когда тренер-преподаватель, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру-преподавателю: обучение направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

Упражнения для развития гибкости:

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии какой-либо части тела,
- г) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого учебно-тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

Выносливость

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у спортсменов до 12 лет нецелесообразно включать в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Координация

Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность — способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Методические приемы:

- а) введение необычных исходных положений;
- б) зеркальное выполнение упражнений;
- в) изменение скорости и темпа движений;
- г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- д) изменение способа выполнения двигательного действия;
- е) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

Упражнения для развития координации:

- Акробатические

- а) пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;

е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

- Подвижные игры на ограниченной площади опоры

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна более 50-60 см). Спортсмены садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого спортсмена мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
б) «петушиный бой» на одной ноге. Спортсмены в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Тренеру-преподавателю: известно, что спортсмены в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру-преподавателю необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы спортсмены смогли их выполнить (степень трудности) и носить определенный эмоциональный уровень.

- Равновесие

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие имеет три вида:

- статическое (микродинамическое),
- динамическое,
- балансирование без предмета или с предметом.

Статическое равновесие — сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», упражнения на бревне и т.п.).

Динамическое — как спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее. Большая роль в равновесии принадлежит зрительному и вестибулярному анализатору.

Упражнения для развития чувства равновесия:

- а) ходьба по доске, положенной на землю;
- б) ходьба по наклонной доске;
- в) влезание на стул и сплезание с него;
- г) ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой;
- д) перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);
- с) ходьба по гимнастической скамейке;
- ж) ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;
- з) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- и) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;

- к) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- л) перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;
- м) ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15-20 см друг от друга;
- н) ходьба по шнуру;
- о) стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;
- с) ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- у) медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ногу;
- х) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- ц) после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
- ч) кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рейкой ударом ладони об ладонь и т.п.

Подвижные игры

Особо следует остановиться на методике проведения различного рода подвижных игр. Игра — одна из основных форм деятельности юного спортсмена.

Подвижные игры — Игры для совершенствования тактических действий:

«Волки» и «зайцы»

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «Зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «Зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются вытянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не вытянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек»

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по баскетбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

«Охотники»

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

«Западня»

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт»

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

«Вызывай смену»

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер.

Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой»

Баскетбольная площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

Специфика влияния игр на физическое развитие спортсменов заключается, прежде всего, в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Спортсмены 8-9 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительной напряженности. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Их больше привлекают игры сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

- Некомандные.
- Переходные к командным.
- Командные.

Некомандные игры — участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. (Простые «пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным — наряду с возможностью действовать в своих целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора.

Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

*Программный материал для практических занятий по каждому этапу
подготовки с разбивкой на периоды подготовки*

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

1. Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма обучающегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировочной занятии общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в виде спорта баскетбол.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Задачи общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию.

Рекомендуется использовать разнохарактерные, разнообразные упражнения- это призвано обеспечить расширение двигательных возможностей. Необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков баскетболистов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Прирост в различные возрастные периоды неодинаков. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно - сосудистой, дыхательной систем, экономным расходом энергии. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакция с выбором и реакция движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником и от него, замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты передвижений лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в экспериментальных занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла через определенное время приводит к падению интереса к ним занимающихся видом спорта баскетбол и как следствие - к работе на скоростях ниже максимальной. Поэтому необходимы специфические стимуляторы проявления быстроты у баскетболистов.

Быстрота движений помимо многих факторов зависит и от степени мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Точное исполнение приемов с максимальной скоростью, равно как и на максимальной скорости передвижения, является очень сложным умением, т.к. в этих случаях затруднены сенсорные коррекции в ходе выполнения движений.

Ловкость. Имеет большое значение для баскетбола. Отличается сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения. «*Ловкие движения*» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к соревновательным с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению /один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д./.

Гибкость - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную (проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий/ и пассивную /проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д.). Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от способностей мышц к расслаблению, она существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Это связано с тем, что при утомлении мышц снижается их сила и эластичность, ухудшается способность к расслаблению. В таких мышцах раньше возникает охранительное напряжение. Под влиянием активных движений /разминка, упражнения на растягивание/ повышается эластичность и температура мышц, гибкость улучшается и, наоборот, пассивный отдых, охлаждение тела ухудшают гибкость. На гибкости, больше чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена).

Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Средства общей физической подготовки (для всех этапов подготовки).

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)

– сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине 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 предметами и без предметов, в том числе с отягощением.

Упражнения на воспитание физических качеств, в том числе с использованием упражнений других видов спорта:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со отягощением: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м, со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). 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 предметом: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «Полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием,

перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, 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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м., 800 м., 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, русская лапта.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)- характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта баскетбол. Основными средствами специальной физической подготовки являются ~~заранее спланированную физическую подготовку~~ подготовительные упражнения.

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Под специальной физической подготовкой (СФП) понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляемый в соответствии со спецификой вида спорта баскетбол и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на общность характера игровой деятельности организма развитию физических качеств. Поэтому наряду с общим необходимо и узконаправленное развитие двигательных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической

подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость.

Близость характеристик позволяет определить основную характеристику используемых для специальной физической подготовки упражнений. Для развития тех или иных качеств используют упражнения, подобранные с учетом закономерностей их проявления. Выносливость в этом отношении занимает особое место, она совершенствуется практически в каждом упражнении, где задание выполняется с некоторым напряжением и относительно долго. Определенному виду выносливости соответствуют свои упражнения. Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180 мин) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению. Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Специальная выносливость (игровая) в основном обеспечивается

смешанным характером (аэробно-анаэробная). Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью /такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей (фартлек), в играх (подвижных и спортивных). *Анаэробная выносливость* необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под *скоростной выносливостью* понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Под *силовой выносливостью* понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (стойка защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения/ предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге/ или наименьшим числом движений в фиксированное время.

Специальная быстрота. В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели пред стоящего движения /потенциал готовности/, что позволяет заранее с опережением событий подготовить исполнительные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

Специальная силовая подготовка. Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего /двигательного/ усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем.

Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

Взрывная сила. В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении различного по величине внешнего сопротивления. Проявления взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц.

Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью представляется важным средством системы СФП. Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения. Исходя из некоторых критериев, определяется исходное положение, величина внешнего сопротивления и другое. Повторный метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления

работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

Круговой метод является вариантом интервального метода. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Он способствует главным образом повышению, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активности морфологических перестроек в организме.

Сопряженный метод выражает методическую идею единства специальной технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом, уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

Контрольный метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку к этому режиму. В контрольном методе выполняются целостное упражнение, его упрощенный вариант, упражнение, близкое ему по двигательной структуре функциональных возможностей. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности и функциональных реакции организма спортсмена во времени.

В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

Средства специальной физической подготовки

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ускорения, рывки на отрезках от 3 м 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 количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

.3. Под **технической подготовкой** следует понимать степень освоения лицами, проходящими спортивную подготовку, системы движений (техники вида спорта баскетбол), соответствующей особенностям вида спорта баскетбол и направленной на достижение спортивного результата. Среди видов технической спортивной подготовки выделяют специально подготовительные и соревновательные упражнения. Все применяемые упражнения не должны отличаться от соревновательного упражнения по своим структурным признакам.

В процессе технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется работа по формированию двигательных умений и навыков, связанных с выполнением соревновательного действия.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, при значительной концентрации внимания и наличии соответствующих двигательных предпосылок.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию и используют в случаях, когда необходимо освоить подводящие упражнения для следующего разучивания более сложных двигательных действий и когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий для последующего формирования двигательных навыков.

Техническая подготовка тесно связана с физическими, психическими,

тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

1. Техника нападения

1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приемами нападения.

2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приемами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнеру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с

правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

II. Техника защиты

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приемами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приемами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Распределение технической подготовки по годам обучения Таблица № 14.

4. **Тактическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовка связана с использованием разнообразных технических приемов и со способами их выполнения.

Тактическая подготовленность предполагает создание целостного представления о поединке, применение рациональных приемов борьбы и собственных действий с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Различают общую и специальную тактическую подготовку.

Общая подготовка направлена на овладение тактическими приемами, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта. Специальная подготовка предусматривает овладение тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

I. Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приемов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учетом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с

партнерами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

II. Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнеру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учетом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учетом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

. Техничко- тактическая (интегральная) подготовка

Задачи технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Средства интегральной подготовки.

Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных,

подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды лиц, проходящих спортивную подготовку, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень тренировочных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных.

Психологическая . ~~Подготовительная подготовка~~ психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у лиц, проходящих спортивную подготовку свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическое воздействие на юных баскетболистов осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки акцент направлен на распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением лиц, проходящих спортивную подготовку, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде подготовки преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку.

Восстановительные мероприятия

Восстановление организма лица, проходящего спортивную подготовку - это совокупность физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего уровня к исходному (до рабочего) состоянию.

К воздействиям, обеспечивающим восстановление работоспособности у лиц, проходящих спортивную подготовку относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения,

упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Занятия по программе «Баскетбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- зал 9х18; 24 х 12; 18х36;
- открытые плоскостные баскетбольные площадки
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 14);

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

5.2. Кадровое обеспечение

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения баскетболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре баскетбол.

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

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

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

5.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Круглогодичная спортивная подготовка - это непрерывный учебно-тренировочный процесс, рассчитанный на 52 недели в год. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки (для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных

соревнованиях.

5.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Программа спортивной подготовки «Баскетбол» МБУ ДО «СДЮСШОР №2» г. Старый Оскол.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Д.И. Нестеровский. –3-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
3. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова - М: Физкультура и спорт, 2002. – 336 с.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б. и др. – Москва, 1984 г.- 150 с.
5. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Портнова Ю.М. –Москва, 1997 г.
6. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г. -144 с.
7. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / Грасис А.М. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1967 г. - 112 с.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. - Москва: Издательский центр «Академия», 2002 г.
9. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.- Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов вузов / Под редакцией Железняка Ю. Д., Портнова Ю. М. - Москва: Издательский центр «Академия», 2004 г. – 400 с.
11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – Москва, 2004 г.
12. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение./ Линдберг Ф. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1971 г. -278с
13. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание/ В.С. Родиченко и др.- Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2005 г.
14. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов/ Яхонтов Е.Р. - Санкт-Петербург, 2008 г.
15. Чернов С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2009 г.
16. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ под редакцией Яхонтова Е.Р. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

17. Егоров А. В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. - 2015 г. - №8 - С. 428-430.
18. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие./ Яхонтов Е.Р.- Санкт-Петербург: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000 г. - 58 с.
19. www.kyrator.com.ua – Библиотека учебной информации
20. 2. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
21. 3. www.fiba.com – Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
22. 4. www.basket.ru – Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

