

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Лидер»
муниципального образования Щербиновский район
(МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР)**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО
СШ «Лидер» МОЩР
протокол № 4 от «01» июля 2025 г.



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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006)

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки – *3 года*;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *5 лет*;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – *без ограничений*.

станция Старощербиновская
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование раздела	Номер страницы
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3-4
1.1	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4-18
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	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
3.4.	Оценки уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками	29
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	30
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	30
4.2.	Учебно-тематический план	57
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	57
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	58
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	58
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	59
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	61

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006 (далее - ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1312 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «баскетбол», входящих в него дисциплин и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «баскетбол» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

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

Баскетбол - это олимпийский вид спорта и является одним из самых популярных видов спорта. Игра проводится на площадке размером 15м x 28 м командами по пять человек.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов.

Соревнования (игры) в баскетболе являются основным критерием для оценки уровня подготовленности спортсменов.

Баскетбол, как спортивно-игровой вид спорта, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие.

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности противнику завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Побеждает команда, которая после окончания игры забросила больше мячей в корзину противника.

Баскетбол приобрел популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта. Занятия баскетболом формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам команды, взаимопомощь и чувство долга.

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

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

Формирование учебных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивными дисциплинам вида спорта «баскетбол».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 2.

Таблице 2

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

Для зачисления в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица 3).

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость (человек)	
	до года	20
свыше года	20	

УТ	до трех лет	15
	свыше трех лет	15
ССМ	до трех лет	10
	свыше трех лет	10

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренер - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно - тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно - тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Минимальный объем Программы представлен в Таблице 4.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период
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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (в т.ч. теоретические);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

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

на этапе начальной подготовки (НП) - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - четырех часов.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 5).

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 (НП)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
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 по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
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) спе-	-	14	18

	циальной физической подготовке			
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Составная часть обучения спортсменов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали задачам, поставленным спортсменами на определенном этапе многолетней спортивной подготовки - соревновательная деятельность.

В процессе спортивной подготовки различают: контрольные соревнования, отборочные соревнования и основные соревнования.

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

Отборочные соревнования - проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

возможностей. По результатам основных соревнований определяется спортивная квалификация, и присваиваются звания победителей или чемпионов. Это – календарные соревнования, которые входят в Единый календарный план спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К основным видам соревнований относятся: первенства (или чемпионаты), соревнования на кубок, отборочные соревнования.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлены в Таблице 6.

Таблица 6

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап ССМ
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

Участие лиц, проходящих обучение в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР, в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- 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.

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «баскетбол» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к **соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса** на этапах спортивной подготовки (Таблица 7).

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР заместителем директора по УВР и тренерами - преподавателями разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренерской группы, особенности включенных в нее спортсменов. Поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Также в Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на **минимально** и **максимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап НП				Этап УТ				Этап ССМ	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Весь период	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		8-14		12-18		16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)									
		15		15		12		12		6	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка (час)	50-64	21-21	60-81	19-19	65-120	16-16	87-128	14-14	98	12
2	Специальная физическая подготовка (час)	35-46	15-15	53-70	17-16	70-125	17-17	62-93	10-10	150	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		20-35	5-5	44-68	7-7	85	10
4	Техническая подготовка (час)	74-101	32-32	95-125	30-30	100-175	24-24	125-186	20-20	100	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	45-58	19-19	59-80	19-19	68-117	16-16	68-105	11-11	146	18
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-		-		10-13	2-2	13-21	2-2	19	2
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (час)	7-10	3-3	10-13	3-3	10-13	2-2	50-77	8-8	64	8
8	Интегральная подготовка (час)	23-33	10-10	37-49	12-12	73-130	18-18	175-263	28-28	170	20
Общее количество часов в год		234-312	100	312-416	100	416-728	100	624-936	100	832	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР со спортсменами проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- патриотическое воспитание;
- развитие нравственных качеств;

- развитие творческого мышления.

В рамках учебно-тренировочного процесса важным фактором воспитания является спортивный коллектив. Реализация задач воспитания возлагается на тренера-преподавателя. Тренер - преподаватель является для обучающихся не только наставником - учителем, но и образцом для подражания. С учетом этого тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований.

Календарный план воспитательной работы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);
- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;
- резко негативное отношение к допингу в спорте.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;

- обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих **сертификатов** как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами;
- ежегодное знакомство 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.

План мероприятий МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит занимающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР начинается на учебно-тренировочном этапе (УТ).

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен усвоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения соревнований школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером;
- судейство контрольных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 8.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Срок проведения
1	Этап начальной подготовки НП – 1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> - изучение правил игры в баскетбол; - привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах; - изучение основной терминологии баскетбола и применение ее при проведении учебно-тренировочных занятий; - овладение основами методики построения тренировочного занятия: разминка, основная часть тренировки и заключительная часть; - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять; - самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований; - освоение навыков работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска); - судейство командных, одиночных и парных соревнований. - овладение навыками помощника тренера - преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий); - судейство тренировочных игр 	сентябрь-октябрь 1 квартал
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ – 1, 2, 3, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> - проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки; - ведение журнала, составление конспекта занятия; - проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки; - помощь тренеру в обучении технике баскетбола, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки: подготовительной, основной и заключительной; - подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники; - судейство соревнований, освоение навыков судейства в поле; - выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту 	апрель-май
3	Этап ССМ	Привлечение к проведению учебно-тренировочных заня-	ежемесячно

	<p>тий в группах начальной подготовки.</p> <p>Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение занятий в тренировочных группах; - самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки; - помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе; - индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами; - судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря; - выполнение требований на присвоение судейского звания судьи 1-ой категории 	
--	---	--

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

К прохождению спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно - тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками учреждения здравоохранения. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «волейбол» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию волейболом (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
 выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
 оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
 полноценные разминки и заключительные части 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.

Медико-биологические средства: витаминизация и рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание), физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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

Гигиенические средства: рациональный режим дня, личная гигиена, закаливание, сбалансированное питание, психогигиена, массажи, бани, сауны.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным), как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР представлены в Таблице 8.

Таблица 8

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Учебно-	Этап

	подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствован ия спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступле- нии
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до вы- езда на соревно- вания
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно- педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	В рамках учебно- тренировочного занятия	В рамках учебно- тренировочного за- нятия	В рамках учеб- но- тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
Систематический контроль со- стояния здоровья спортсменов- членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	По графику	По графику	По графику
Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья	По назначению	По назначению	По назначению
Аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно

закаливающего характера, прогулки на воздухе			
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	-	По плану спортивных соревнований и мероприятий	По плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 контроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 9-11);

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) (Приложения 3-4);

- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером - преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май, для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) года – апрель/май.

Промежуточную и итоговую аттестации принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, тренеры - преподаватели отделений, инструктор - методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале, чем бал выше, тем выше способность ребенка к волейболу, и результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР перевод обучающихся на этап (период) реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей несовершеннолетнего обучающегося) МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

По окончании обучения Программы обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР закреплён в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно - переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

- «0-2 баллов» - тест не выполнен;
- «3-5 баллов» - тест выполнен

Кандидаты для поступления и обучающиеся в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР получившие 0-2 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» разработаны и утверждены для каждого года этапа спортивной подготовки в соответствии с приложением № 6 - 9 к ФССП и представлены в Таблицах 8-10:

- для этапа НП - Таблица 8;
- для этапа УТ - Таблица 9
- для этапа ССМ - Таблица 10.

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

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

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

		3,0	3,4
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 10

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

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

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Методика тестирования показателей общей обязательной технической подготовки:

1 упражнение: Комбинированные упражнения 1;2;3;4 – набивные мячи, I – стойка.

- Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на центральной линии;

- Ведение броском;

- Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;

- Обводка стоек – бросок.

Оценивается время выполнения упражнения:

Для тренировочных групп: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек. Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек. Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек.

2 упражнение: Броски с точек – 4x10 бросков с различных точек в установленный лимит времени:

Для тренировочных групп: 5,5 мин. Для групп спортивного совершенствования мастерства: 4,5 мин. Для групп высшего спортивного мастерства: 4 мин.

Подсчитывается процент попадания: Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%. Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%.

Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%. Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой последовательности.

3 упражнение: Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21).

После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч: Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%. Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%. Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%.

Методика тестирования показателей общей, специальной физической подготовки:

Этап начальной подготовки

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

2. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!»

(с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. 4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. - Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

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

старт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

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

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. - Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

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

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

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

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

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. 8. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения баскетбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся (тесты и (или) вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР осуществляется в форме Тестирования.

Тестирование по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками обучающихся, проводится в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май.

Тесты и (или) вопросы по видам подготовки самостоятельно разработали тренеры - преподаватели отделения баскетбол, инструктор - методист, заместитель директора по УВР. Вопросы тестов утверждены на Тренерском Совете.

На начальном - подготовительном этапе обучающиеся проходят - 5 тестов, на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 8 тестов.

В перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки (НП, УТ, ССМ), не связанных с физическими нагрузками входят вопросы из разных областей: теории физической культуры, физиологические основы физической культуры, вопросы тактической, технической, психологической подготовки, антидопинговых правил инструкторско-судейской практики.

Оценка уровня подготовки обучающихся проводится в форме - письменного тестирования. Письменное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, тренер - преподаватель отделения, инструктор – методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале, и результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам тестирования принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы.

Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками указаны в (Приложении № 3-4).

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, работа по индивидуальным планам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, примерные практические занятия.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- интегральная подготовка;
- медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

В рабочих программах МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР применяются следующие средства спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- **Общепедагогические:**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
 - метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

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

Спортивная подготовка в баскетболе строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовленности;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена.

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

Система спортивного отбора включает:

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

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

На этапе начальной подготовки: тренеру следует решать задачи по обеспечению разносторонней физической подготовки занимающихся на основе Программы, так же прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства на следующих этапах спортивной подготовки.

В этих группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «баскетбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в баскетбол.

На тренировочном этапе необходимо укреплять здоровье и закалывать организм занимающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям баскетболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, скорости, ловкости и координации движений. Овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучать спортсменов основам командной тактики игры в баскетбол, осваивать процесс игры в соответствии с правилами баскетбола, участвовать в соревнованиях по баскетболу и выполнить требования 2 юношеского

разряда. Изучать элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике игры в баскетбол.

На 3-5 годах тренировочного этапа спортивной подготовки, занимающиеся должны овладеть арсеналом технических приемов игры, совершенствовать командную тактику игры. Совершенствовать тактические действия в линиях команды, развивать тактическое мышление, определить игровые склонности юных баскетболистов. Участвовать в соревнованиях по баскетболу и выполнить требования 2 юношеского разряда. Воспитать элементарные навыки судейства, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у юных баскетболистов воспитывается умение заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Так же необходимо совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением соперника. Совершенствовать командную тактику игры, изучить стандартные положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, выполнить требования 1 юношеского разряда. Усвоить основные методики спортивной тренировки баскетболистов. Овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Этап спортивного совершенствования: продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающихся факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроте, скорости и эффективности их выполнения. Совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у баскетболистов творческих и комбинационных возможностей, повышать уровень психологической подготовки. Готовить к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения 2 разряда и 1 разряда. Получить звание судьи 3 категории, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по баскетболу. Воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства, в рамках избранных систем игры;
- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных баскетболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивного учреждения в целом.

Решение задачи подготовки баскетболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерам используются такие формы работы, как посещение уроков физкультуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: напряженное вытягивание пальцев и напряженное сжимание в кулаки, отведение напряженных кистей в стороны, В упоре стоя согнувшись, передвижение на прямых руках в упоре лежа и возвращение в исходное положение, повороты прямых рук в плечевых суставах наружу и внутрь. Упражнения с набивными мячами (вес 1 кг, 2 кг, 5 кг в зависимости от возраста) поднимание опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей, в парах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов и индивидуальные, в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев и упора стоя на коленях. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 20-60 метров. Низкий старт и стартовый разбег. Кросс. Прыжки в длину места, в высоту.

Строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий,
Спортивные игры: стритбол, волейбол, мини-футбол, обладание элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», эстафеты с прыжками. «День и ночь», встречная эстафета с мячом, «Борьба за мяч».

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках: 5, 10, 15 и 30 метров. Бег с изменением направления и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Спрыгивание с возвышения 40-60 сантиметров с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые (челночный бег с ведением мяча и без мяча), прыжковые (прыжки через гимнастическую скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом на 90° и 180°, скоростно-силовые (челночный бег с утяжелителями как на руках так и на ногах), специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений.

Упражнения для воспитания специфической координации. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время хода, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением чередованием кувырков и изучением способов ловли, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, прыгивания, напрыгивания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены, двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Игры учебные с удлинением времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая,

специальная).

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах:

- толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность;
- перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства;
- вырывание мячей из рук соперников;
- элементы вольной борьбы и самбо.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть — способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при спорных бросках и т.п.

Специфические проявления прыгучести:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основные средства развития прыгучести у баскетболистов:

- разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега;
- серийные прыжки;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- различные упражнения с отягощениями.

Этап начальной подготовки от года до трех лет

Основные задачи спортивной подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

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

8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях
	Тема № 2	Правила поведения занимающихся на занятиях, правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь
	Тема № 3	Гигиена и режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви и тела
	Тема № 4	История появления и развития баскетбола. Баскетбол на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники, тактики, нападения, защиты игры
	Тема № 5	Техника безопасности проведения занятий. Техника безопасности во время проведения занятий
	Тема № 6	Изучение правил игры по виду спорта «баскетбол»
	Тема № 7	Закаливание. Основные виды закаливания и значение для организма
	Тема № 8	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения
	Тема № 9	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Тема № 10	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные Игры.

8. Календарные игры.

Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные задачи спортивной подготовки:

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

2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

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

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

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Тема № 2	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский Комитет (МОК)
	Тема № 3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Тема № 4	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Фи-

		физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Тема № 5	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Тема № 6	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тема № 7	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Тема № 8	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и спортивной экипировки к спортивным соревнованиям
	Тема № 9	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Тема № 10	Содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта

Интегральная подготовка

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций обучающихся.

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Техническая подготовка

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите.

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Для эффективного овладения основами техники игры *игровые приемы нападения и их сочетания* следует изучать в такой очередности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передача мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передача мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) в движении;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проход-бросок);
- остановка прыжком: без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча;
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча; и с мячом;
- игровые действия (сочетание приемов).

Начинать овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений. Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

Приемам техники овладения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение, однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход - бросок - рассматриваются как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения оставляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Значительное место в арсенале нападающих занимают финты (обманные движения). Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этапы тренировочной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	До года	Св. года
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+					

Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+		+	

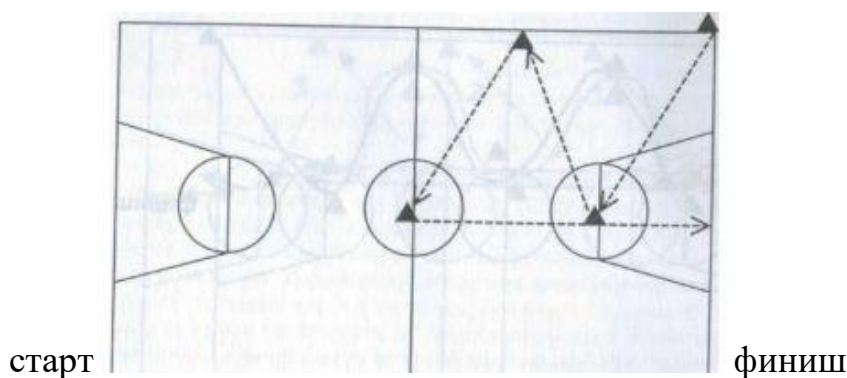
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+		+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+		+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+		+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+							
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+		+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+		+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+		+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+		+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+		+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной ру-			+	+	+	+	+	+	+

кой (средние)									
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+

1. *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. *Скоростное ведение*

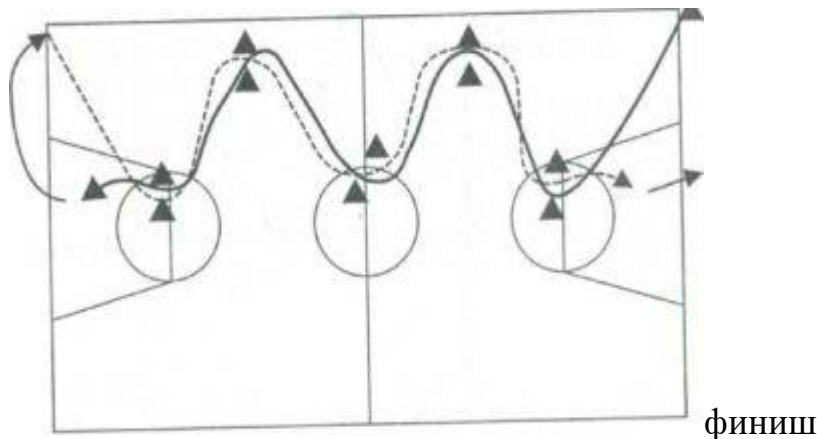
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку.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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общесметодические указания (ОМУ):

1) для **НП**

- перевод выполняется с руки на руку
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для *УТ*
- перевод выполняется с руки на руку под ногой
 - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для групп *НП*

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для групп *УТ*

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции:

1) для групп *НП*

- игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

2) для групп *УТ*

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика обучения тактике игры

Нападение - основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающихся базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать. В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

Обучение действиям игрока без мяча

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

Выход для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за спину ему. Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера.

Успешность этого технико-тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Средства обучения выходу для получения мяча:

- объяснение и показ разновидностей технического приема в конкретной игровой ситуации;

- рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исх.п.: стоя лицом, спиной ил боком к направлению движения; сидя на полу(ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.;

- то же что и в упр. 2, но в ситуации выбора: при варьировании подаваемых сигналов занимающиеся стартуют только по одному из них (например, тренер-преподаватель дает длинный или короткий свисток – стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука).

- освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;

- то же что и в упр.4, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника;

- При активном противодействии защитника;

- выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами;

- выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх, подводящих к баскетболу «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и др.;

- выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства без ограничения в действиях нападающих и защитников.

Средства обучения выходу для овладения отскоком мяча:

- объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча;

- повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине;

- то же, что в упр.2, но после обыгрыша финтом условного защитника;

- то же, что в упр.3, но преодолевая пассивное сопротивление противника;

- при ограниченной активности защитника;

- выполнение выхода для овладения мячом в условиях игрового противоборства «нападающий-защитник» без каких либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

Обучение действиям игрока с мячом

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча

Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного

нападения используют так называемый «первый па». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону или выводящему под заслон нападающему.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча:

- объяснение и показ разновидностей ловли и передач мяча в конкретной игровой ситуации;

- чередование разновидностей ловли и передач на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть – встать в исх.п. – ловля мяча; передача – кувырок вперед (назад) – встать в исх.п. – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок с поворотом встать в исх.п.;

- чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки;

- выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации большинства нападающих;

- выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивно, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 3x1; 2x1; 3x2 и т.д.;

- выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча:

- объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации;

- ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с захватом мяча то спереди, то сзади, направляя его последовательно вперед и назад;

- то же сто и в упр. 2, но с захватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте;

- ведение по кругу, либо по восьмерке;

- направление ведения мяча задается зрительным сигналом тренера-преподавателя. Ведение без зрительного контроля;
- по ходу дриблинга посчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, расположенных на пути движения игрока (например в центральном круге) или выполнять свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения;
- обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом из заданной игровой позиции;
- ведение мяча с изменением высоты отскока;
- перевод мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;
- активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т.п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой;
- вариативное ведение мяча в условиях игрового противоборства.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:

- объяснение и показ разновидностей бросков в корзину в конкретной игровой ситуации;
- чередование позиций бросков с места и в прыжке;
- в сочетании с остановкой после ведения мяча;
- выполнение бросков с близкой дистанции;
- непрерывное выполнение бросков поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног;
- выполнение бросков после ведения;
- в сочетании с финтом: на проход, на передачу, на бросок;
- многократное воспроизведение разновидностей бросков;
- вариативное выполнение разновидностей бросков в изменяющихся ситуациях игрового противоборства.

Обучение групповым тактическим действиям

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Средства обучения групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «Двойка»:

- объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;
- поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в точном упражнении;
- освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;
- выполнение взаимодействия «Двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника;

- выполнение взаимодействия «Двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов;

Обучение командным тактическим действиям

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения.

Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против заной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при выбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап тренировочной подготовки					Этап ССМ		
	Год обучения								До го- да	Св.года
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+		+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+	+	
Наведение		+	+	+	+	+	+	+	+	
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	

Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

Тактика защиты

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры. Защищающейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;
- нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- не допускать быстрого перехода соперника в нападение. Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия

Действия против нападающего без мяча: не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции; перехватить мяч, адресованный «Своему» нападающему или лидеру соперника; воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

Действия против нападающего с мячом: не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину; не допустить прохода соперника с ведением к щиту; не допустить передачу мяча в опасном направлении; овладеть мячом.

Групповые действия

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который обыграв защитника, реально угрожает корзине.

Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух игроков.

Взаимодействие в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны.

Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания.

Командные действия - команда обороняет всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач.

Концентрированная защита нацелена прежде всего на то, чтобы не дать противнику пройти к щиту.

Система личной защиты. Каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок-игрок» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок - игрок» и принципов зонной защиты.

Защита против стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением, прежде всего, следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап тренировочной подготовки					Этап ССМ	
	Год обучения								
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	До 1г.	Св.года

Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система личного прессинга					+		+	+	+
Система зонного прессинга						+	+		+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор занимающихся, способных добиться высоких спортивных результатов;
- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющееся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой;

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа спортивной подготовки;

- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами);

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки;

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышке, самостоятельное проведение тренировочных занятий;

- выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание
	Тема № 2	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Тема № 3	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Тема № 4	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Тема № 5	Основные функции и особенности спортивных соревнований.

		Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	Тема № 6	Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Тема № 7	Педагогические средства восстановления : рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
	Тема № 8	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика
	Тема № 9	Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины.
	Тема № 10	Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА УТ И ССМ

Индивидуальные действия при ударах, при борьбе за мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите. Учебные игры: игры уменьшение команды. Выполнение перемещений с отягощениями.

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных, отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, 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;
- 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 преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Циклы спортивной тренировки

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: микроструктура - это отдельные занятия в течение недели; мезоструктура - ряд микроциклов длительностью около месяца; макроструктура - ряд тренировочных мезоциклов, полугодовых, годовых, многолетних.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия ха-

рактельны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план составляется на учебный год Организацией самостоятельно и утверждается директором учреждения.

Форма учебно-тематического плана для каждой группы спортивной подготовки представлена в Приложении № 5.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР спортивная подготовка обучающихся осуществляется по спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол».

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализу-

ющими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

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

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к

ФССП указано в Приложении № 6 (в таблице с оборудованием указаны **минимальные** требования для обеспечения спортивной подготовки.

- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением № 11 к ФССП указано в Приложении № 7.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Учебно-тренировочный и воспитательный процесс на отделении баскетбола проводят 2 тренера-преподавателя.

Основной формой повышения уровня профессиональной компетенции у педагогов остается аттестация, которая является стимулом для творческой инициативы педагогических работников, поиска современных технологий обучения, повышения результативности педагогической деятельности.

Укомплектованность МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 11.

Таблице 11

Кадровая укомплектованность МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	директор		1
	Заместитель директора по УВР (курирующий реализацию Программы)		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по футболу	НП	3
		УТ	8
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по волейболу	НП	8
		УТ	10
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по гандболу	НП	2
		УТ	6
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по баскетболу	НП	0
		УТ	2
		ССМ	0
Иные специалисты	Инструктор – методист		1
	Заведующий хозяйством		1
	Уборщик служебных помещений		1
	Дворник		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, № 54519), профессиональным стандартом « Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании РФ»).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методическая база МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР оснащена и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных

и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

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

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)

https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf

Учебно-методические ресурсы:

методические пособия:

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

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

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985 г. - 176 с.

4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г. - 254 с.

5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007 г. - 303 с.

6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997 г. - 224 с.

7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002 г. - 352 с.

8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005 г. - 23 с.

9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006 г. -144 с.

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

11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.
12. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012 г.
13. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте, Смоленск, 2012 г.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004 г.
15. Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997 г.
16. Павел Гоге. Как научить баскетболу, Пермь, 2021 г.

Контрольные и контрольно-измерительные:

1. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол».
2. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «баскетбол».
3. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол».
4. Тесты по футболу, не связанных с физическими нагрузками для обучающихся этапа (НП, УТ, ССМ).

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>
6. sportcom.ru
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
7. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
8. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/rushandball.ru>;
9. olympic.ru - Олимпийский Комитет России;
10. ihf.info;

11. ru.wikipedia.org;
12. sportcom.ru4
13. <https://russiabasket.ru/>
14. <https://basket63.ru/>

Приложение № 1

Календарный план воспитательной работы

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

(все группы НП, УТ, ССМ)	<p>1. Дни здоровья и спорта: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Веселые старты»</p> <p>2. спортивные фестивали, праздники, акции</p> <p>3. флэш-мобы</p>	<p>1 полугодие</p> <p>2 полугодие</p>	<p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта</p> <p>написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>
(все группы НП, УТ, ССМ)	Режим питания и отдыха:	<p>1 полугодие</p> <p>2 полугодие</p>	<p>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тр. процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>
Патриотическое воспитание обучающихся			

<p>(все группы НП, УТ, ССМ)</p>	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лекции, беседы на военно-патриотические темы; 2. встречи с ветеранами и героями военных действий (февраль); 3. посещение музеев (во время школьных каникул); 4. просмотр видеофильмов, походы в кино; 5. товарищеские встречи по культивируемым видам спорта с бывшими воспитанниками (в дни зимних каникул); 6. встречи с лучшими воспитанниками «СШ» (во время школьных каникул); 7. чествование воспитанников-победителей краевых и Всероссийских соревнований. 	<p>1-2 полугодие</p>	<p>формирование гражданина-патриота, приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта</p> <p>воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях используя беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>
---------------------------------	--	----------------------	---

<p>(все группы НП, УТ, ССМ)</p>	<p>Практическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. военно-патриотические мероприятия: День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Besлан» (3 сентября), День памяти и скорби (22 июня). Акции: «Окна России», «Георгиевская ленточка», «Бесмертный полк» (май), «Окна России» (12 июня). 2. проведение традиционных соревнований. 3. спортивные мероприятия, посвященные памяти тренеров, спортсменов. 4. Традиционные мероприятия: «День защиты детей» (1 июня), «День физкультурника» (август), «Праздник спорта и таланта (6-11 сентября), День молодежи (26 июня), День Петра и Февроньи (8 июля). 5. спортивные мероприятия, посвященные праздникам: Нового года, Рождества, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Весны и Труда, Дню Победы. 		
<p>Развитие творческого мышления</p>			

(все группы НП, УТ, ССМ)	<p>Практическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. обсуждение прочитанной спортивной литературы 2. выпуск стенных газет 3. оформление спортивных стендов 4. знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях) 5. посещение кино, выставок и др. 	1-2 полугодие	формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов
Экологическое воспитание			
(все группы НП, УТ, ССМ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. лекции, беседы по экологии 2. экскурсии на природу, походы 3. мероприятия по охране природы (во время школьных каникул): трудовой десант «Зеленная планета», «Чистая территория», «Мы против пластика» 	1 раз в полугодие	разъяснение причин негативных экологических последствий и возможностей их предотвращения, вовлечение обучающихся в практические мероприятия по охране природы:
Духовно-нравственное воспитание			
(все группы НП, УТ, ССМ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальные консультации, убеждение и беседы по вопросам учебно-тренировочного процесса; 2. родительские собрания; 3. анкетирование и опросы родителей; 4. совместная досуговая деятельность, посещение родителями тренировочных занятий и соревнований 5. родительские собрания 	1-2 полугодие	способствовать развитию навыков позитивного общения, созданию доброжелательных семейных отношений, благоприятной эмоциональной атмосферы через организацию совместного физкультурно-спортивного досуга; – содействовать формированию сплоченности родителей, тренеров-преподавателей и детей; – укреплять духовно-нравственные традиции семьи и содействовать их возрождению.
Связь с семьей			

(все группы НП, УТ, ССМ)	1. родительские собрания	1 раз в полугодие	взаимодействие школы и семьи; установление заинтересованного диалога и сотрудничества, установление партнерских отношений с родителями, привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс.
	2. беседы		
	3. круглых столов с приглашением специалистов		
	4. внутришкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия совместно с родителями: «Веселая и ловкая спортивная семья»		
	5. День открытых дверей учреждений дополнительного образования (1 раз в год)	сентябрь	

Приложение № 2

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


Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки НП -1, 2, 3	Семинар для обучающихся и родителей	2 полугодие 1 раз в год	Ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	октябрь 1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования	ноябрь 1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.



УТ - 1, 2, 3, 4, 5	антидопинговой культуры»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ССМ	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	октябрь 1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
НП -1, 2, 3, УТ - 1, 2, 3, 4, 5, ССМ	Обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	1 раз в год 2 полугодие	обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями


Приложение № 3

Перечень тестов по баскетболу не связанных с физическими нагрузками для обучающихся этапа начальной подготовки (НП)

№	Вопросы теста	Ответы теста (жирным цветом выделены правильные ответы)
ТЕСТ № 1		
1.1	Кто придумал баскетбол, как игру?	+ Джеймс Нейсмит - Пьер де Кубертен - Хольгер Нильсен - Уильям Дж. Морган
1.2.	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу	+ Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил - Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение - Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте - Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
1.3.	Сколько судей должно работать за судейским столиком?	- 2 + 3 - 4 - 5

1.4.	В какие исторические периоды начались исследования биомеханики движений человека	<input type="radio"/> а. в средние века <input checked="" type="radio"/> б. в античности <input type="radio"/> с. в 19 веке <input type="radio"/> d. в первобытном обществе
ТЕСТ № 2		
2.1	Как начинается игра в баскетбол?	-Вбрасыванием из-за лицевой линии -Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска -Вбрасыванием от середины боковой линии + Спорным броском в центральном круге
2.2.	Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?	+ Нет, протестировать могут любого спортсмена - Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования - Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов - Да
2.3.	. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает: 	а) толчок игрока; б) фол в атаке; в) удар игрока.
2.4.	Основной причиной движения является	<input type="radio"/> а. выносливость <input checked="" type="radio"/> б. сила <input type="radio"/> с. гибкость <input type="radio"/> d. ловкость
ТЕСТ № 3		
3.1	Что означает слово «баскетбол»?	- «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч» - «Бакс (доллар)+мяч» - «Бас (мужской голос) +мяч» + «Корзина+мяч»
3.2	Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в	+ Спортсмен - Тренер - Врач - Менеджер

	пробе спортсмена?	
3.3	Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает: 	а) три очка; б) трехочковый бросок; в) нарушение правил трёх секунд.
3.4	Основной тормозящей силой является	<input type="radio"/> а. скольжение <input type="radio"/> б. вращение Земли <input checked="" type="radio"/> с. трение <input type="radio"/> д. высота над уровнем моря
ТЕСТ № 4		
4.1	Какие цвета щитов разрешены?	Белый и чёрный +Белый и прозрачный -Жёлтый и прозрачный -Белый и жёлтый
4.2	Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?	Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине - Да, если он опаздывает на поезд/самолет - Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
4.3	Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает: 	а) три очка; б) трехочковый бросок; в) нарушение правил трёх секунд.
4.4	За что спортсмену устанавливается срок дисквалификации от 4 лет до пожизненного) за назначение 2) за первое использование 3) за повторное использование 4) за попытку назначения 5) за попытку распространения
ТЕСТ № 5		
5.1	Каким жестом судья демонстрирует удачный трехочковый бросок?	-Тремя пальцами одной руки. -Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки


		+Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки -Двумя пальцами одной руки+двумя пальцами другой руки.
5.2	После того, как я сдал пробу мочи и (или) крови, как долго она может храниться и повторно анализироваться?	+ До 10-ти лет - Неопределенный срок - До 3-х лет - До 1-го года
5.3	Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает: 	а) технический фол ; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.
5.4	Сила полностью определена, если заданы ее	<input checked="" type="checkbox"/> а. модуль <input checked="" type="checkbox"/> б. точка приложения <input type="checkbox"/> с. время <input checked="" type="checkbox"/> d. направление



Приложение № 4

**Перечень
тестов по баскетболу не связанных с физическими нагрузками для обучающихся
учебно-тренировочного этапа (УТ)**



№	Вопросы теста	Ответы теста (жирным цветом выделены правильные ответы)
ТЕСТ № 1		
1.1	Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:	-ему записывается персональный фол +его команде записывается использование 1-минутного перерыва -команде-сопернику записывается 1 очко -команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.
1.2.	Врач назначил спортсмену препараты для лечения ОРВИ. Что необходимо сделать спортсмену в первую очередь?	+ Спортсмен обязан убедиться, что препараты не содержат запрещенных субстанций - Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это вина врача - Все препараты, которые дает врач, безопасны - По медицинским показаниям можно

		принимать что угодно
1.3.	Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?	спорный мяч. -вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча. -вбрасывание той команды, на чьем щите застрял мяч. -вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.
1.4.	В высокоскоростных видах спорта на долю на сопротивления воздушному потоку приходится	<input type="radio"/> а. 20% <input checked="" type="radio"/> б. 90% <input type="radio"/> с. 50% <input type="radio"/> d. 70%
ТЕСТ № 2		
2.1	17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?	-Выход мяча за боковую линию. -Выход мяча за лицевую линию. -Спорный мяч. +Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.
2.2.	Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы.	Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил - Да - Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений - Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений
2.3.	Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?	Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита. +Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита. -Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч. -Назначить спорный мяч.
2.4.	В спортивной антропологии имеются следующие важные проблемы:	а. групповая подготовка спортсменов на основе учета особенностей телосложения <input checked="" type="checkbox"/> б. формирование определенного телосложения у представителей различных спортивных специализаций <input type="checkbox"/> с. индивидуализация тренировочных нагрузок

		<input checked="" type="checkbox"/> d. начальный отбор детей в конкретные спортивные секции
ТЕСТ № 3		
3.1	Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?	-4 +5 -6 -8
3.2	Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?	+ В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена - В спортивный диспансер - В ВАДА - В общероссийскую спортивную федерацию
3.3	Этот жест судьи означает: 	а) фол номеру 7; б) до конца игры осталось 7 секунд; в) счет 5:2.
3.4	Предметом биомеханики является	механическое перемещение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека <input type="radio"/> б. техника спортивных движений <input type="radio"/> с. механические действия живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека <input checked="" type="radio"/> d. механическое движение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека
ТЕСТ № 4		
4.1	Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?	-1:0 -10:0 -15:0 +20:0
4.2	Что повлечёт за собой нарушение условий нахождения в дисквалификации?	+ Увеличение срока дисквалификации - Лишение возможности вернуться к тренировочной/соревновательной деятельности - За нарушение условий нахождения в дисквалификации нет санкций
4.3	Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:	а) пробежку игрока; б) замену игрока;

		в) прокат мяча.
4.4	В теле человека, как системе, мышечные усилия относятся к силам	<input type="radio"/> . внешним <input checked="" type="radio"/> б. внутренним <input type="radio"/> с. физическим <input type="radio"/> d. векторным
ТЕСТ № 5		
5.1	Какое решение должен принять судья, если игрок обороняющейся команды совершает помеху мячу (касается рукой щита или корзины) после выполненного соперником броска?	Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды. -Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды. -Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды. +Засчитать попадание мяча в кольцо.
5.2	К нарушениям антидопинговых правил относятся:	+ Подмена или попытка подмены пробы + Назначение или попытка назначения запрещенного вещества или метода + Наличие у спортсмена или его персонала запрещенных веществ + Профессиональное сотрудничество с тренером или врачом, отбывающим период дисквалификации + Уклонение от прохождения допинг-контроля + Применение запрещенных веществ и методов - Незнание антидопингового кодекса ВАДА - Нахождение спортсмена в отдаленных местах и местах, куда затруднен доступ инспекторам допинг-контроля - Предоставление информации о местонахождении спортсменом через третьих лиц
5.3	Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает: 	а) толчок игрока; б) блокировку игрока; в) замену игрока.
5.4	Раздел механики, в котором изуча-	а. все перечисленные

	ют движение тел под действием приложенных к ним сил	<input checked="" type="radio"/> в. динамика <input type="radio"/> с. статика <input type="radio"/> d. кинематика
ТЕСТ № 6		
6.1	Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?	-Нога, что ближе к мячу. -Нога, которая более согнута. -Нога, которая более выпрямлена. +Любая нога.
6.2	Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается	+ За 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия - За 6 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия - За 24 часа до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия - С церемонии открытия соревнований - С момента старта соревнований в конкретной дисциплине
6.3	Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: 	а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.
6.4	К основным понятиям кинематики относятся	а. траектория <input type="checkbox"/> б. сила <input checked="" type="checkbox"/> с. время <input type="checkbox"/> d. пространство
ТЕСТ № 7		
7.1	Что должен назначить судья при обоюдном фоле?	-Штрафные броски в корзины обеих команд + фолы игрокам обеих команд. + Спорный мяч + фолы игрокам обеих команд. -Спорный мяч. -Штрафные броски в корзины обеих команд.
7.2	При обнаружении в пробе запрещенной субстанции, прежде чем	+ Нет - Да

	выдвинуть обвинение в возможном нарушении антидопинговых правил, антидопинговая организация обязана сначала доказать, что спортсмен преднамеренно использовал допинг	
7.3	Резкое движение. Этот жест судьи означает: 	а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.
7.4	Многоуровневую теорию построения движений, разработал	П.Ф. Лесгафт <input type="radio"/> б. И.М. Сеченов <input type="radio"/> с. А.А. Ухтомский <input checked="" type="radio"/> д. Н.А. Бернштейн
ТЕСТ № 8		
8.1	Какое наказание неправильно назначено?	-Удаление игрока за 5 персональных фолов. +Удаление игрока за 3 технических фол. -Удаление игрока за 2 неспортивных фол. -Удаление игрока за 1 дисквалифицирующий фол.
8.2	Сколько пропущенных тестов и/или случаев невыполнения требований к предоставлению информации о местонахождении могут повлечь за собой дисквалификацию?	+ 3 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения - 2 нарушения за 1 календарный год - 4 нарушения за 1 календарный год - 3 нарушения на 1 календарный год - 4 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения - 2 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения
8.3	Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает: 	а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.
8.4	В телосложении человека различают следующие морфологические особенности тела:	а. тотальные размеры <input type="checkbox"/> б. опорно-двигательные <input checked="" type="checkbox"/> с. пропорции

		<input type="checkbox"/> д. веселостовые
--	--	--

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спор-

				тивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипиров-

	виду спорта			ки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

			средств.
--	--	--	----------

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользования

2.№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскет-	штук	на обучающе-	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

боль- ный		гося								
--------------	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение № 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наимено- вание	Еди- ница изме- рения	Расчет- ная еди- ница	Этапы спортивной подготовки							
				Этап началь- ной подготов- ки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совер- шенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветроза- щитный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортив- ный па- радный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для бас- кетбола	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатле- тические	пар	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обу- чающе- гося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортив- ная	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор	ком-	на обу-	-	-	1	1	2	1	2	1

	голено- стопного сустава (голено- стопник)	плект	чающе- гося								
11.	Фиксатор коленного сустава (наколен- ник)	ком- плект	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор луче- запястного сустава (напульс- ник)	ком- плект	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортив- ная	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортив- ные (трусы спортив- ные)	штук	на обу- чающе- гося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластич- ные (тай- сы)	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1	3	1

