

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КУПЧИНСКИЙ ОЛИМП»
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением тренерско-педагогическим

советом

ГБУ ДО СШОР «Купчинский Олимп»

Протокол № 16 от «25» октября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО СШОР «Купчинский Олимп»

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

В.И. Семенов

Приказ № _____ от ____ . ____ 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации программы на этапах:

Стартовый уровень – до 3-х лет

Базовый уровень – 1 – 3 года

Продвинутый уровень – 1 – 8 лет

Возраст обучающихся:

Стартовый уровень – 5 – 9 лет

Базовый уровень – 8 – 13 лет

Продвинутый уровень – 11 – 18 лет

Авторы-разработчики:

Егорова И.П.

Виноградова О.А.

Карелина О.М

г. Санкт-Петербург

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность	3
1.2	Актуальность программы	5
1.3	Адресат программы	5
1.4	Уровень освоения программы	6
1.5	Объем и сроки программы	6
1.6	Цель и задачи программы	8
1.7	Планируемые результаты освоения	8
II.	Организационно-педагогические условия реализации	9
2.1	Форма обучения	9
2.2	Язык реализации	9
2.3	Особенности реализации	9
2.4	Условия набора и формирования групп	9
2.5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации	10
2.6	Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки	11
2.7	Порядок формирования групп	12
2.8	Материально-техническое оснащение	13
2.9	Кадровое обеспечение	15
2.10	Требования к медицинскому обеспечению обучающихся	15
III.	Годовой учебно-тренировочный план	16
IV.	Учебно-тематический план	19
V.	План воспитательной работы	26
VI.	Планы антидопинговых мероприятий	31
VII.	Планы инструкторской и судейской практики	32
VIII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	33
IX.	Системы контроля	44
9.1	Требования к результатам реализации Программы	44
9.2	Виды контроля и сроки проведения	44
9.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих обучение по программе	45
X.	Рабочая программа	51

10.1	Планируемые результаты освоения программы	52
10.2	Методические и оценочные материалы	54
XI.	Используемая литература и интернет источники	56

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте 5-18 лет в спортивно - оздоровительных группах. Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление одаренных занимающихся. Программа разработана государственным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Купчинский олимп» Фрунзенского района Санкт-Петербурга с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1312 от 21 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов: - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол»;
- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 №1146-р;
- Устав ГБУ ДО СШОР «Купчинский Олимп» Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий

требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол» определяются учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта «баскетбол», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Наименование спортивной дисциплины Баскетбол

Номер-код спортивной дисциплины 014 001 2 6 1 1 Я

1.2 Актуальность программы

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

1.3. Адресат программы.

Программа рассчитана на 3 уровня освоения, является системой многолетней подготовки обучающихся различных возрастных групп.

На стартовый уровень зачисляются дети от 5 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, без дополнительных требований к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, имеющих медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе, в соответствии с приказами Минздрава России.

На базовый уровень зачисляются юноши и девушки 8-13 лет, успешно сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Обучающийся

должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

На продвинутый уровень зачисляются юноши и девушки с 11 лет успешно сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, обладающие физическими и психологическими способностями, двигательными умениями, необходимыми для дальнейшего развития в избранном виде спорта «тяжелая атлетика» и приобретения опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

1.4. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы это базовый, что предполагает освоение специализированных знаний в рамках тематического направления программы.

1.5. Объем и сроки усвоения

Программа регламентирует продолжительность реализации уровней спортивно-оздоровительной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих подготовку в группах, начиная со стартового и заканчивая продвинутым уровнем (таблица 1).

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	9	15-25
Базовый уровень	1-3	8	13	15-30
Продвинутый уровень	1-8	11	24	12-24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не

должен превышать объем учебно-тренировочной нагрузки, установленный в Программе, приведенный в таблице.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «баскетбол» (табл.2).

Таблица 2

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «баскетбол»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

Таблица 3

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «баскетбол»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	28 - 30	27 - 29	18 - 24	15 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16	13 - 17	14 - 19	16 - 20
Техническая подготовка (%)	22 - 24	22 - 24	23 - 25	23 - 27	23 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	29 - 35	29 - 35	30 - 37	28 - 39	28 - 45
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

1.6. Цель и задачи программы

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.7. Планируемые результаты освоения

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

2.1. Форма обучения: - очная, с возможным применением дистанционных технологий.

2.2. Язык реализации: русский

2.3. Особенности реализации

Программой предусмотрена последовательная организация образовательного процесса, где осуществляется ознакомительная, предварительная общая и специальная физическая подготовка. Учебный год в ГБУ ДО СШОР «Купчинский олимп» Фрунзенского района начинается 1 июня и заканчивается 31 мая. Учебно- тренировочные занятия проводятся на основании «Расписания учебно-тренировочных занятий на учебный год». Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления. Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

2.4. Условия набора и формирования групп

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно с базовыми требованиями

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа

учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации.

При реализации Программы применяются следующие формы обучения:

- Учебно-тренировочные занятия. Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Содержание уровней спортивно-оздоровительной подготовки определяется дополнительной общеразвивающей программой спортивно-оздоровительной подготовки, разрабатываемой учреждением, реализующим дополнительную общеразвивающую программу спортивно-оздоровительной подготовки, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022г. №1312). Основной целью учреждений, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, является подготовка спортивного резерва, в связи, с чем для ее достижения на каждом ее этапе необходимо

обеспечить решение конкретных задач. Стартовый уровень подготовки-систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. Базовый уровень подготовки - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Продвинутый уровень подготовки - специализированная спортивно-оздоровительная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и уровням спортивно-оздоровительной подготовки ;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на уровнях спортивно-оздоровительных подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол»

2.6. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

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

2.7. Порядок формирования групп

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями.

Таблица 4

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	9	15-25
Базовый уровень	1-3	8	13	15-30
Продвинутый уровень	1-8	11	24	12-24

Списки обучающихся в группах по общеразвивающей программе утверждаются учреждением по форме согласно приложению № 4 к Особенности организации подготовки спортивного резерва.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа

учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения; допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

2.8. Материально-техническое оснащение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «баскетбол»:

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

Таблица 5

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Доска тактическая	штук	4
3.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Мяч баскетбольный	штук	30
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4

7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Фишки (конусы)	штук	30

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 6

Спортивный инвентарь из расчета на одного обучающегося					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Уровни подготовки	
				Продвинутый уровень	
				Кол-во	Планируемый срок полезного использования (лет)*
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	1	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 7

**Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения
подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный парадный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения

Спортивная экипировка из расчета на одного обучающегося					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Продвинутый уровень подготовки	
				Кол-во	Планируемый срок полезного использования (лет)*
1.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
2.	Игровая форма	штук	на обучающегося	2	1
3.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	1	1
4.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	1	1

5.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-
----	--	----------	-----------------	---	---

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.9. Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу организаций, реализующих образовательные программы:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ ДО СШОР «Купчинский Олимп» Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Тренер - преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

- организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

2.10. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся

Медицинское обеспечение обучающихся и организация систематического медицинского контроля производится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить

нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н).

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

№	Виды подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах				
		3	4,5	6	10	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (чел)				
		15	8	8	6	6
1	Общая физическая подготовка	18-20%	18-20%	16-18%	16-16%	12-14%
2	Специальная физическая подготовка	13-17%	13-17%	15-19%	18-22%	18-22%
3	Техническая подготовка	30-32%	30-32%	28-30%	24-26%	20-22%
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическ	22-28%	22-28%	24-30%	32-36%	36-444%
5	Участие в соревнованиях, инструкторска	*	*	*	не менее 1	не менее 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый	Базовый уровень	Продвинутый уровень

	уровень	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 624	до 936

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивно-оздоровительной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно. Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей общеразвивающую программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- А) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку
- Б) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-

тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут)

В) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

Г) составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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 организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на стартовом уровне – двух часов; на

базовом уровне – трех часов; на

продвинутом уровне – 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.

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

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) общеразвивающей программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по форме согласно приложению № 8 к Особенности организации подготовки спортивного резерва.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Стартовый уровень	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь - ноябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	декабрь - февраль	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	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Режим дня и питание обучающихся	апрель-август	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Базовый	История возникновения вида	сентябрь	Зарождение и развитие

уровень	спорта и его развитие		вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и

			обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Продвинутый уровень (до 3-х лет)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрьапрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	сентябрьапрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные
			волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Продвинутый уровень (свыше 3-х лет)	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебнотренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебнотренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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 течение учебного года	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебнотренировочных 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.
--	--	-------------------------	---

V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: ☐ практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; ☐ приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (или) помощника секретаря спортивных соревнований; ☐ приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; ☐ формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: ☐ освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; ☐ составление конспекта учебно-тренировочных занятий в соответствии с поставленной задачей; ☐ формирование навыков наставничества; ☐ формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; ☐ формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: ☐ формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); ☐ подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: ☐ формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, период сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	В течение года
		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревновании)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и мероприятиях).	Участие в: ☐ физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; ☐ тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; Расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Противодействие идеологии терроризма		
5.1.	Теоретическая подготовка	Терроризм – угроза, которая касается каждого	В течение года
5.2.		Толерантность во взаимоотношениях с окружающими	
5.3.		Экстремизму и терроризму – НЕТ!	
5.4.		«3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом	
5.5.		Вопросы безопасности в сети «Интернет»	
6.	Антинаркотическая профилактика		
6.1.	Профилактические беседы	Последствия наркомании	В течение года
6.2.		Как и почему люди становятся рабами наркотиков	
6.3.		Страшная плата за краткий миг радости (беседа)	
6.4.		Осторожно: табак - легальный наркотик	
6.5.		Правонарушения и ответственность за них	
6.6.		Цикл бесед о вреде наркотиков «Ты попал в беду»	

VI. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Уровень освоения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Стартовый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Базовый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год, в январе	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Продвинутый уровень (до 3-х лет)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год, в январе	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Продвинутый уровень (свыше 3-х лет)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год, в январе	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

VII. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения обучающимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на базовом уровне с первого года обучения.

Базовый уровень подготовки (1-ый год)

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

Базовый уровень подготовки (2-й год)

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям в стойке баскетболиста, ведению, передаче и броску мяча по кольцу.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Базовый уровень подготовки (3-й год)

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

Продвинутый уровень подготовки (1-й год)

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.
3. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Продвинутый уровень подготовки (2-й год)

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

2. Проведение подготовительной и основной части занятий по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-баскетбол.
4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Продвинутый уровень подготовки (3-й год)

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

Продвинутый уровень подготовки (4-й, 5-й год)

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций баскетболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по баскетболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и региональных соревнованиях.

Продвинутый уровень подготовки

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций баскетболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по баскетболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, городе. Практика судейства на городских и региональных соревнованиях.

VIII. ПЛАНЫ МЕДЕЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЕ ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также

методические рекомендации по использованию средств восстановления. Стартовый уровень – проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в детском саду и школе, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

Базовый уровень – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельной тренировке, так и на этапах годичного цикла. Используются гигиенические средства восстановления. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Продвинутый уровень – с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировки. По окончании тренировки с обучающимися (со средними нагрузками) достаточно применения обычных водных гигиенических

процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Педагогические средства

Центральное место в проблеме восстановления отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. При построении учебно-тренировочных занятий заслуживает внимания организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствуя эффективному вработыванию, помогает достичь высокой работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления. Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния обучающихся, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении учебно-тренировочных программ. Этому же содействуют оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха. Занятия с малыми и средними нагрузками являются действенным фактором управления процессами восстановления после занятий с большими нагрузками. Однако интенсификация процессов восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, если в дополнительных занятиях применяется работа принципиально иной направленности, при выполнении которой работоспособность определяется преимущественным функционированием других систем и механизмов. Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов - создании благоприятного психологического микроклимата.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления; -дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления. Психологические средства восстановления в последние годы получили широкое распространение. С их помощью удастся быстро снизить нервно-психическую напряженность, устранить состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. К важнейшим из них относятся: аутогенная тренировка и ее модификация - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие. Значительное влияние на психическое состояние обучающихся оказывают условия тренировки и соревнований, организация быта и досуга. Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером-преподавателем, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг обучающихся психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно. Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение обучающихся от отрицательных стрессов. Для того чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм обучающегося, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы индивидуальных реакций на стресс. Источники стрессов могут носить как общий характер - уровень жизни, питание, учеба и работа, отношения в семье и с друзьями, климат, погода, сон, состояние здоровья и др., так и специальный, связанный с тренировочной и соревновательной деятельностью - работоспособность в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях, утомляемость и восстановление, состояние техники и эффективность тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активность, психологическая устойчивость,

болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др. Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоциональноволевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства.

Медико-биологические средства могут способствовать ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств следует различать:

- гигиенические средства
- физические средства
- питание
- фармакологические средства.

При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует обеспечить соответствие продолжительности и организационных форм проведения занятий, спортивной одежды, содержания разминки, применяемых тренировочных средств и т. д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня - сочетание тренировочных занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, работой и учебой. Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Нарушения сна (медленное засыпание, беспокойный сон, бессонница) способны значительно снизить работоспособность обучающегося, замедлить протекание восстановительных процессов после тренировочных занятий. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально в период напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго следить за распорядком дня, обращая особое внимание на постоянное время подъема и отхода ко сну, состав пищевых продуктов, принимаемых во время ужина. Перед сном целесообразны прогулки, успокаивающие водные

процедуры, прослушивание успокаивающей музыки, психорегулирующие воздействия и др. Состояние мест тренировок и соревнований также существенно влияет на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов.

Физические средства

Массаж - одно из средств восстановления. Различные виды массажа являются наиболее широко применяемыми и популярными средствами восстановления из комплекса физических средств. В зависимости от вида и методики использования, массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему.

Спортивный массаж - совокупность массажных манипуляций и приёмов, которые способствуют физическому совершенствованию спортсменов, снимают утомление, повышают спортивную работоспособность, используют для лечения спортивных травм.

Формы спортивного массажа:

- ручной (общий, местный, самомассаж)
- аппаратный (вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой).

Виды спортивного массажа:

- предварительный (в предстартовых состояниях, разминочный, разогревающий) - тренировочный
- восстановительный -реабилитационный
- профилактический.

Основные задачи массажа:

- восстановление двигательной работоспособности
- снятие утомления
- подготовка к последующей физической нагрузке.

Восстановительный массаж. Применяют после физической нагрузки с целью скорейшего восстановления спортсмена.

Задачи восстановительного массажа:

- улучшить крово-лимфообращение органов и тканей
- инактивация продуктов обмена
- нормализовать функции нервно-мышечного аппарата
- профилактика травм
- улучшить эмоциональный статус.

Электро-процедуры, оказывая специфическое влияние на организм обучающихся, могут явиться существенным фактором стимуляции восстановительных реакций после конкретной мышечной деятельности, а также привести к избирательной активизации деятельности функциональных систем

перед тренировочными или соревновательными упражнениями. Например, методы, основанные на использовании токов высокой частоты (дарсонвализация, диатермия, индуктотермия и др.), способствуют снижению возбуждения центральной нервной системы, активизируют кровоснабжение подверженных воздействию тканей.

Аэроионизация - вдыхание воздуха с повышенным количеством аэроионов отрицательной полярности - улучшает функциональное состояние центральной нервной системы, интенсифицирует тканевое дыхание, обмен веществ, улучшает физико-химические свойства крови, оказывает антигипоксическое действие и др. Воздействие отдельных процедур (электрофорез - введение постоянным током в организм человека через кожу лекарственных веществ), благодаря многообразию вводимых фармакологических препаратов, может оказывать самое различное по направленности действие, стимулируя восстановительные реакции.

В группе гидропроцедур наибольшую эффективность в качестве средств восстановления имеют составные ванны (газовые, с морской солью, хлориднонатриевые, сероводородные и т. д.). Применение различных ванн оказывает как общее (стимуляция кровоснабжения тканей, удаление из них продуктов промежуточного обмена и др.), так и специфическое воздействие. Углекислые ванны стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают ее возбудимость, активизируют тканевой обмен. Кислородные и жемчужные ванны успокаивающе действуют на нервную систему, способствуют устранению нервного возбуждения. Хлоридно-натриевые применяются при чрезмерном локальном утомлении мышц, боли в суставах и мышцах, после занятий на силовых тренажерах. Воздействие инфракрасных лучей основано на тепловом эффекте. Проникая на значительную глубину, они прогревают глубоко расположенные ткани, стимулируя процессы кровообращения, улучшая питание тканей и ускоряя устранение продуктов распада. Эффективность ультрафиолетовых лучей обусловлена в основном химическим действием. Умеренное ультрафиолетовое облучение благотворно влияет на деятельность систем кровообращения и дыхания, способствует утилизации тканями кислорода, активизирует ферменты, создавая тем самым благоприятный фон для протекания восстановительных процессов. Вдыхание газовых смесей (гипероксия) с повышенным содержанием кислорода также может оказать положительное влияние на восстановительные процессы. Быстрее происходит устранение из организма продуктов промежуточного обмена, активнее восстанавливается деятельность систем кровообращения и дыхания. Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов.

Современная фармакологическая промышленность выпускает множество разнообразных препаратов, эффективность которых в клинической практике вполне доказана. Однако их использование обучающихся требует очень обоснованной индивидуализации. Вещества, потребляемые обучающимися в

составе пищевых продуктов и дополнительно в виде различных препаратов, могут быть условно разделены на несколько относительно самостоятельных групп: -вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса (глюкоза, фосфорсодержащие препараты, аминокислоты и др.)

-препараты пластического действия, обеспечивающие процесс регенерации изнашиваемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности структур

-вещества, стимулирующие функцию кроветворения (препараты железа)

-витамины и минеральные вещества

-адаптогены растительного происхождения (настойки женьшеня и подобных ему препаратов)

-адаптогены животного происхождения (препараты мозговой ткани крупного рогатого скота, не окостенелых рогов пятнистого оленя, марала или изюбра, перга и др.)

-согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты - различные мази и крема, применение которых (обычно в комплексе с массажем) способствует разогреванию мышц и связок, профилактике травм, интенсификации восстановительных реакций, процессов вработывания, обменных процессов в мышцах. Важно учитывать ежедневное потребление калорий обучающимся, сколько полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов) из этой пищи поступает в организм, насколько полезно то, что ест обучающийся. Рассматривая питание как восстановительный по своей сущности процесс, надо обращать внимание на целесообразное распределение пищевой нагрузки в течение дня, ее взаимосвязь с тренировочными и соревновательными нагрузками. Особое внимание должно быть обращено на необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, особенно связанные с большими объемами работы аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера, требуют потребления обучающимися витаминов и минеральных веществ дополнительно к тем, которые они потребляют с пищей. Увеличение потребности организма в витаминах и минеральных веществах практически пропорционально их метаболической активности. Это зависит от той роли, которую они играют в важнейших процессах, связанных с обеспечением эффективной мышечной деятельности. Роль основных витаминов для стимуляции адаптационных реакций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Роль витаминов:

-Тиамин (В1) Регуляция функций нервной системы, кровообращения и пищеварения, стимуляция обменных процессов - клеточного дыхания, обмена молочной и пировиноградной кислоты, ресинтеза АТФ (мясо, субпродукты, зерно крупяных злаков (овес, гречиха), бобовые, орехи, яичные желтки).

-Рибофлавин (B2) Участие в окислении углеводов, усвоении и синтезе белков и жиров, регуляция возбудимости нервной системы, клеточного дыхания, энергетического обмена (дрожжи, субпродукты, яичный желток, молоко, творог, сыр, белые грибы, зеленый горошек, печень, мясо, рыба, фасоль, хлеб грубого помола).

-Никотиновая кислота (PP) Регуляция клеточного дыхания и энергетического обмена снижение содержания глюкозы в крови, увеличение запасов гликогена в печени, участие в обмене пировиноградной кислоты, усиление процессов торможения в коре большого мозга (дрожжи, бобовые, гречневая и перловая крупы, рис, мясо и субпродукты, рыба, творог, орехи, картофель, хлеб, горох).

-Пиридоксин (B6) Выделение энергии из углеводов, стимуляция функции кроветворных органов, участие в синтезе сложных белков (мясо, овощи, цельное зерно, грибы, печень, почки, яичный желток, сыр, гречиха, пшено, бобовые, картофель, перец, дрожжи).

-Фолиевая кислота (B9) Обеспечение процессов кроветворения, участие в синтезе белка, обмене нуклеиновых кислот, использование организмом глютаминовой кислоты (дрожжи, зеленый лук, салат, капуста, петрушка, бобовые, картофель, субпродукты, яичный желток, сыр, масло, печень, творог)

-Цианокобаламин (B12) Поддержание и стимуляция кроветворения, регуляция синтеза белка (стимуляция выделения энергии из углеводов) (рыба, творог, дрожжи, кисломолочные продукты, мясо, печень, почки, сердце).

-Пангамовая кислота (B15) Активизация утилизации кислорода, повышение устойчивости к гипоксии, снижение мышечной утомляемости, сохранение высокого уровня креатинфосфата, экономизация расходования гликогена (злаковые, семена плодов, семена растений, печень, сердце, дрожжи)

-Биофлавоноиды (P) Интенсификация окислительно-восстановительных реакций в мышечной ткани, стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, регуляция синтеза белков (цитрусовые, красный перец, черная смородина, шиповник, зеленый чай, гречиха, вишня, растения желто-оранжевого цвета).

-Аскорбиновая кислота (C) Стимуляция углеводного обмена и окислительно-восстановительных процессов, уменьшение проницаемости капилляров, стимуляция эритропоэза (цитрусовые, томаты, салат, зеленый перец, шиповник, черная смородина, квашеная капуста)

-Ретинол (A) Ускорение окислительно - восстановительных процессов, повышение содержания гликогена в печени, скелетных мышцах и миокарде (печень рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко, сметана, маргарин, сыр, зеленые овощи, абрикосы).

-Токоферолы Стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, повышение содержания гликогена в печени и мышцах, стимуляция мышечных сокращений Неочищенные растительные масла (соевое, кукурузное,

подсолнечное), (шиповник, фрукты, овощи, семена злаков, яблоки, яйца). Поэтому должно быть обеспечено увеличение приема витаминов и минеральных веществ в соответствии со спецификой конкретной дисциплины и характером тренировочных нагрузок.

Роль основных минеральных веществ для тренировочной и соревновательной нагрузок.

Минеральные вещества:

-Натрий Регуляция кислотно - основного состояния, поддержание оптимальной возбудимости нервной и мышечной тканей (рыба (морская), колбаса, сыр, хлеб) - Калий Регуляция внутриклеточного осмотического давления, утилизация гликогена, повышение тонуса мышц (рыба, мясо, молоко, овощи, фрукты, порошок какао)

-Кальций Сокращение мышц (молочные продукты, зеленые овощи, сухие бобы) - Магний Сокращение мышц, метаболизм глюкозы в мышечных клетках (хлеб из муки грубого помола, крупы, зеленые овощи)

-Фосфор Образование АТФ, выделение кислорода из эритроцитов (молоко, творог, сыр, мясо, субпродукты, рыба, крупы, яйца, грецкие орехи)

-Железо Транспорт кислорода эритроцитами, использование кислорода мышечными клетками (яйца, тощее мясо, зерновые, зеленые овощи). Повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, стимуляции энергетического обмена, повышению и восстановлению работоспособности также способствует применение стимуляторов растительного происхождения из семейства аралиевых (женьшень). Близкими к женьшеню по фармакологическим свойствам оказались препараты аралии, элеутерококка, лимонника, золотого корня и др.

Преимуществом лекарственных веществ растительного происхождения является большая широта воздействия и очень незначительная токсичность. Стимулирование работоспособности и восстановительных реакций с помощью растительных препаратов происходит за счет более экономного расходования энергетических ресурсов организма, усиления окислительных процессов, более раннего включения аэробных реакций, интенсификации процессов образования эритроцитов и транспорта кислорода, стимуляции гипоталамо-гипофизарнонадпочечниковой системы, усиления процессов синтеза, анаболизма, своеобразного обновления организма. Стимуляторы этого типа в большей мере способствуют активизации восстановительных реакций после нагрузок, чем повышению физической работоспособности, ограничиваемой развитием утомления.

Использование лекарственных растений в спорте не ограничивается группой адаптогенов женьшене подобного действия. Рекомендуются и находят применения в практике множество других лекарственных растений. К ним относятся растения:

Кофеиноподобного типа действия, стимулирующие нервную систему: (чай, кофе, какао и др.).

Гормонального типа действия, содержащие фитогормоны или стимулирующие функции

эндокринных желез - солодка голая и уральская, клевер красный и ползучий, боярышник пятнистый, рябина обыкновенная, хмель обыкновенный, цветочная пыльца и др.

Кардиотонического и респираторного типа действия - майник двулистный, рододендрон Адамса, сабельник болотный и др.

Метаболического типа действия, влияющие на тканевой обмен - алоэ, шиповник, облепиха, черная смородина, крапива и др.

Седативного действия, восстанавливающие работоспособность путем улучшения сна-синюха лазурная, пустырник пятилопастный, валериана лекарственная и др.

Подбор адекватных фармакологических схем следует осуществлять в подготовительный период первого тренировочного макроцикла годичной подготовки обучающихся с тщательным учетом их влияния на функциональное состояние и подготовленность обучающихся. Из множества выпускаемых сегодня витаминных комплексов наиболее подходящее сочетание водорастворимых и жирорастворимых витаминов содержат препараты Супрадин и Юникап, Витрум. охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

Средства общетонизирующего воздействия - это мероприятия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электро-процедуры, аэроионизация). Наибольшее значение для тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия. Использование их в условиях разнообразного сочетания тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет управлять уровнем работоспособности спортсменов от тренировки к тренировке. Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний.

IX. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

9.1. Требования к результатам реализации Программы

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

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

9.2. Виды контроля и сроки проведения

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, отделение баскетбола рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую подготовку, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным в базовых требованиях.

9.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих обучение по программе

Контрольные упражнения

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

- Прыжок вверх с места со взмахом руками. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: мерная лента или рулетка.

- Прыжки в длину с места. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Инвентарь: мерная лента или рулетка.

- Бег на 14 м. Используется для определения скоростных качеств. Упражнение выполняется с высокого старта на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, в отсутствие которых, в спортивном зале, в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Инвентарь: секундомер.

- Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии, - «Старт» и «Финиш», на линиях устанавливается по одному конусу. Обучающиеся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается конуса рукой, возвращается к линии старта, касается конуса и преодолевает последний отрезок без касания конуса рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по 2 человека.

Инвентарь: секундомер.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера.

Инвентарь: гимнастический коврик.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ног и за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Инвентарь: гимнастический коврик, секундомер.

- Челночный бег 10 площадок по 28 м. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» обучающиеся подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» выполняются рывки от лицевой до лицевой линии (10 площадок по 28 метров). Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Инвентарь: секундомер.

- Бег на 30 м. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» обучающиеся подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по

своей дорожке. Время определяет с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Инвентарь: секундомер.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

- 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.

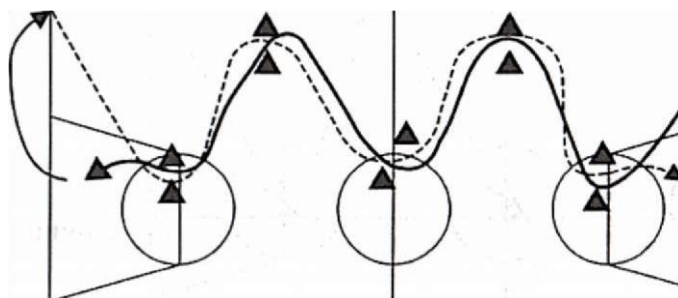
Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для НП:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска) 2) для ТГ:
- перевод выполняется с руки на руку под ногой - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) 3) для ГСС и ГВСМ:
- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

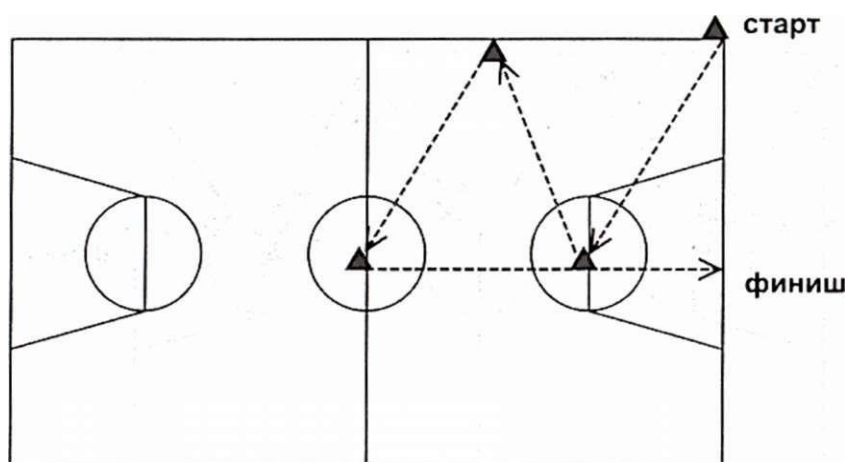
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25 м + 4 поп. = 21 м]



Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

- Передвижение в защитной стойке. 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.*



- 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 НП:

- передачи выполняются одной рукой от плеча - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для УТ:
 - передачи выполняются об пол
 - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- 3) для ССМ и ВСМ:
 - передачи выполняются различными способами
 - задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30м + 2поп. = 28м].

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

- Дистанционные броски. Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Для УТ, ССМ и ВСМ:

ОМУ:

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. Игрок после броска сам подбирает мяч.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 6, 7

- Штрафные броски. Используется для определения техники владения мячом при штрафных бросках.

Для УТ, ССМ и ВСМ:

ОМУ:

Обучающийся выполняет 10 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны. Мяч после броска подает партнер. Заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 10 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 6, 7

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень 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 3 x 10 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

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7

2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4

X. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки.

При реализации Программы на каждом уровне используются различные формы и методы подготовки обучающихся, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы тренировочной и соревновательной деятельности.

Работа с детьми начинается с 5-летнего возраста в группах СУ (стартового уровня) и ведется до 3 лет, затем дети переходят на базовый уровень освоения. Спортсмены проявляющие успехи и выполняющие требования освоения Программы приводятся на продвинутый уровень.

Рабочая программа общеразвивающей программы должна включать программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням и периодам подготовки и учебно-тематический план по уровням и периодам подготовки.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый уровень спортивно-оздоровительной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи уровня спортивно-оздоровительной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого уровня спортивно-оздоровительной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивно-оздоровительной подготовки (для продвинутого уровня);

3.2. Учебно-тренировочный план спортивно-оздоровительной подготовки (для реализуемых уровней);

3.3. План по месяцам;

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

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

10.1. Планируемые результаты освоения программы

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в баскетбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в баскетбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в баскетбол;
- ведение и остановка мяча;
- перехват мяча;
- техника владения мячом;
- техника движений в баскетболе;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приёмы обыгрыша защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;

- броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол; Личностные:
- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по баскетболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
 - умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию. Иные:
- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана. Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения.

Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год; Итоги итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация

10.2. Методические и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный подход и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижении им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для организации контроля над уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется один раз в год. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех обучающихся одного возраста.
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
5. Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимся и его самостоятельной подготовкой.

XI. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ ИСТОЧКИ

Список интернет-ресурсов для тренеров:

1. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
2. Комитет по физической культуре и спорту – <http://www.kfis.spb.ru>
3. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство - <http://www.wada-ama.org>
5. Российская федерация баскетбола - <http://www.russiabasket.ru>
6. Федерация баскетбола Санкт-Петербурга - <http://www.fbp.ru>
7. Международный олимпийский комитет - <http://www.olimpic.org>
8. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>

Список литературы для спортсменов:

1. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
2. Тим Макклейн. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. 2004
3. Ник Сортел. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. АСТ, Астрел, 2005.
4. Берт Рэндолф Шугар. 100 великих спортсменов. Вече, М., 2005
5. Дэвид Хэлберстан. Игрок на все времена. Майкл Джордан и мир, который он сотворил. АСТ, Астрель, 2004

Список литературы для тренеров:

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
2. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,1975
- 3.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010.
- 4.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
- 5.Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
- 6.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
7. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: ФиС, 1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т.

- Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
 11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
 12. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
 13. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
 14. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
 15. Официальные правила баскетбола ФИБА. Утверждены ЦБ ФИБА, 2014.
 16. Рекомендации по работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под ред. Гомельского Е.Я., М., 2009-32с.
 - 17.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
 - 18.Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
 - Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
 - 19.Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
 - 20.Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
 - 21.Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.
 22. Краузе Д., МейерД., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. АСТ. Астрель, 2006, 216с.