Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа имени Н.Б. Радзевич»

**(МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич)**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

 МАУДО «СШ им.Н.Б. Радзевич»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

« » 2023г. С.В. Барышникова

Протокол № « » 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

*- этап начальной подготовки – до 3 лет*

* *учебно- тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет*

*- спортивного совершенствования – не ограничен*

Исполнитель:

Заместитель директора по НМР – Дедюкина И.А.

г. Оренбург, 2023г.

**Оглавление**

[I. Общие положения 3](#_Toc141269807)

[1.1. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы: 4](#_Toc141269808)

[1.2. Основные задачи: 4](#_Toc141269809)

[1.3. Характеристика вида спорта «Баскетбол» 5](#_Toc141269810)

[II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7](#_Toc141269811)

[2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программ 7](#_Toc141269812)

[2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: 8](#_Toc141269813)

[2.3. Виды и формы применяющиеся при реализации Программы: 8](#_Toc141269814)

[2.4. Объем соревновательной деятельности 9](#_Toc141269815)

[2.5. Годовой учебно-тренировочный план 10](#_Toc141269816)

[2.6. Календарный план воспитательной работы. 12](#_Toc141269817)

[2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 12](#_Toc141269818)

[2.8. Планы инструкторской и судейской практики 15](#_Toc141269819)

[2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 17](#_Toc141269820)

[III. Система контроля 25](#_Toc141269821)

[3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены: 25](#_Toc141269822)

[3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 26](#_Toc141269823)

[3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации 27](#_Toc141269824)

[3.4. Результат освоения Программы: 28](#_Toc141269825)

[IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол» 30](#_Toc141269826)

[4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу подготовки 30](#_Toc141269827)

[V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 51](#_Toc141269828)

[VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 51](#_Toc141269829)

[VI. Кадровые условия реализации Программы: 55](#_Toc141269830)

[VIII. Нормативно - правовые источники 57](#_Toc141269831)

[IX. Приложения 58](#_Toc141269832)

[Годовой учебный план 59](#_Toc141269833)

[Календарный план воспитательной работы 61](#_Toc141269834)

[План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 64](#_Toc141269835)

[Учебно-тематический план 68](#_Toc141269836)

# Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа). Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по избранному виду спорта, разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом № 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При составлении программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки на основе построения индивидуального маршрута подготовки (с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

# Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

 **Цель программы**: достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

# Основные задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;

- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,

РАЗВИВАЮЩИЕ

**-** развитие физических возможностей обучающихся;

**-** поддержание высокой физической спортивной формы;

**-** укрепление здоровья и закаливание организма;

**-**  повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

**-** отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождению спортивной подготовки по виду спорта.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности

- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;

-сохранение и укрепление здоровья;

- сформированными позитивными личностными качествами.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни и основами гигиены.

Спортивная подготовка — это комплексный педагогический процесс, направленный на целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

# Характеристика вида спорта «Баскетбол»

Баскетбол - популярная спортивная игра. Баскетбол (англ. basketball, от basket — корзина и ball — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891).

Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар. Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий).

Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 х 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца. Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г. 1 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71656).

 Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

 • центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

• крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

• защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности.

Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов.

В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием.

Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника.

Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

# 2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку****(лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальнойподготовки | 3 | 8 | 15-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12-18 |
| Этап совершенствованияСпортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6-12 |

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

* объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
* проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

# 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Таблица 2

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

# 2.3. Виды и формы применяющиеся при реализации Программы:

* **учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные).
* **учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

**- учебно-тренировочные сборы**. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП по виду спорта «баскетбол»

- **спортивные соревнования** (контрольные, основные и т.д.).

# 2.4. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

- **работа по индивидуальным планам.**Проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**- инструкторская и судейская практика;**

**- медико-восстановительные мероприятия;**

**- аттестация (тестирование, выполнение контрольных нормативов, переводные испытания и т.д.)**.

# 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Обучение по программе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, где (46 недель работа с тренером и 6 недель по индивидуальным, самостоятельным планам). ( Приложение 1).

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

на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 60 | 48-51  | 37-40 | 30-35 | 25-27 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | 17 | 22-27 | 21-26 | 22-27 | 24-29 |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 6-8 | 7-9 | 8-12 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 10  | 14-19 | 17-19 | 16-20 | 15-19 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 3 | 6-9 | 8-12 | 6-12 | 9-12 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1  | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Приложение 1).

В своей деятельности СШ использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной 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), участие 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(п. 3.3 Приказа № 634).

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

на этапе начальной подготовки – двух астрономических часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех астрономических часов.

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

# 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Воспитание - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). Использование средств физического воспитания способствует дополнительно формировать физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

***Задачи многолетней воспитательной работы*** заключаются в воспитании:

• ценностно-ориентированной личности юного спортсмена, обладающей гуманистическими (Человек, Здоровье), патриотическими (Родина, Гражданин), личностными (творчество, самопознание, самосовершенствование, самоопределение, самореализация) качествами;

• активной гражданской позиции, чувства патриотизма и любви к Родине;

• воли, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, настойчивости, упорства в достижении цели;

• спортивного трудолюбия, влияющего на выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

• стремления самостоятельно овладевать специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

• сознательности деятельности, направленной на совершенствование собственной личности.

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

Результатом освоения раздела является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

**Спортсмен должен знать:**

1. Основы международного антидопингового законодательства
2. Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации
3. Антидопинговые правила
4. Национальный план борьбы с допингом в спорте
5. Правила работы с информационной системой антидопингового администрирования и менеджмента
6. Основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил
7. Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
8. Порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств; модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена
9. Порядок и средства предоставления информации службам допинг - контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации
10. Содержание процедуры допинг - контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг - контроля.
11. Этические нормы в области спорта.

**Спортсмен должен уметь:**

1. Использовать информационную систему антидопингового администрирования и менеджмента.
2. Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена.
3. Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам.
4. Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг- контроля.
5. Выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля.
6. Выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде.

**Спортсмена должен выполнять трудовые функции:**

1. Проходить инструктаж или обучения по выполнению спортсменами спортивной сборной команды требований антидопингового законодательства Российской Федерации и международного антидопингового законодательства.
2. Предоставлять информацию о собственном местонахождении в соответствии с антидопинговыми правилами с использованием информационной системы антидопингового администрирования и менеджмента.
3. Выполнять процедуры тестирования и допинг - контроля, включая выполнение требований, связанных с процедурой отбора пробы.
4. Вносить в протокол допинг - контроля замечания по процедуре отбора проб.
5. Уведомлять тренеров, медицинских работников о нарушениях, допущенных организаторами процедуры допинг-контроля в отношении спортсмена спортивной сборной команды

Уведомлять тренеров, медицинских работников о фактах нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде

# 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Программой предусматривается приобретение навыков инструкторской и судейской практики спортсменами с целью получения ими знаний и навыков в профессии «Судья по спорту» и возможности их привлечения к судейству соревнований по виду спорта (п. 41 Приказа № 999).

Приобретение знаний и навыков по судейству начинается с обучения на учебно-тренировочном этапе.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, предметов, тем | Количество учебных часов в год |
| Этап НП | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап ССМ |
| до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| 1г | 2г | 3г | 4г | 5г | 6г | 7г | 8г |
| 1 | выполнять обязанности дежурного;  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 |  сдавать рапорт; | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 3 | демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности; | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 |  замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 |  уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 |  рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7 |  показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка; |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 8 | и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера; |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 9 |  уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука; |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 10 |  оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 11 |  активно пропагандировать стрельбу из лука, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 12 | изучение правил соревнований  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 13 |  приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников; |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 14 | участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 15 |  организацию и проведение соревнований в младших группах; |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 16 |  оформление основной судейской документации. |  |  |  | + | + | + | + | + |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления:*

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение учебно-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;
* 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;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

*К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие гигиенические средства*:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток;
* физиотерапевтические средства: душ теплый (успокаивающий) при температуре 36 – 38 градусов и продолжительностью 12 – 15 мин.;
* прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23 – 28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90 градусов, 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.

*Приемы массажа:* поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно – тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст (существенно снизит) положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

 Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости. Постоянное применение одного итого же средства уменьшает восстановительный эффект.

Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе.

При составлении воccтановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

**Примерный план применения восстановительных средств.**

Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| 1. | * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
* «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;
* планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;
* рациональная организация режима дня.
 | В течение всего периода реализации программы с учетом развитияадаптационных процессов |
| Психологические |
| 2. | * аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
 | В течение всего периода реализации программы с учетом психического остояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| 3. | 1.рациональное питание:* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
* соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
* соответствует климатическим и погодным условиям.

2.физиотерапевтические методы:* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* аппаратная физиотерапия;
* бани
 | В течение всего периода реализации программы |

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика стрельбы из лука.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание. Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, некоторое ухудшение двигательных реакций, координации. Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходе их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д.

 Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке).

Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массаж- поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп.

Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач. Врач должен не только осуществлять контроль над состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Перед врачом стоят следующие задачи:

1. Систематическое обследование занимающихся стрельбой из лука и своевременное выявление признаков утомления.
2. Проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий.
3. Осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований.
5. Контроль над питанием и витаминизацией во время учебно- тренировочных сборов.
6. Наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов.
7. Контроль над спортивным и лечебным массажем.
8. Участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников.
9. Проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с обучающимися, желательно с их родителями.

*Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:*

* + углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
	+ этапное комплексное обследованние (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля над состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений. Этапные обследования проводятся 3 - 4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
	+ текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем, – укрепление здоровья юного стрелка из лука. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: личная гигиена и гигиена мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль над состоянием здоровья юных спортсменов.

В тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма. Контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся. Приводить примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера. Убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ.

Углублять их понимание о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат стрелков и мерах по профилактике заболеваний. Они должны разбираться в вопросах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля над этими состояниями. Важно знать о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важной задачей врача является обеспечение мер для создания должного санитарно- гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо: поддержание температуры в пределах 18°С, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву. Следует обеспечить функционирование приточной вентиляции. Освещение линии мишени, стрелковой галереи, огневого рубежа – это еще одно важнейшее требование. Ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стрелах и прицельных приспособлениях оружия.

Существуют требование к покраске стен стрелковых галерей. Здесь преимущество отдается краскам спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цвета.

Для врачебного контроля над здоровьем обучающихся используются данные:

1. объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
2. субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние стрелка из лука. Это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно- физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно- контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий стрельбой из лука. Она хранится в личном деле обучающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

# III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

# 3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

### На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин.
* укрепление здоровья.

### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;

* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья.

### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

Спортивная подготовка баскетболистов от новичков до спортсмена высокого класса предполагает достижение определенного спортивного результата на различных этапах обучения и совершенствования. Каждый из этапов имеет свои цели и задачи, которые объединяются (иерархически) в более высокие и отдаленные цели и задачи. Для достижения конкретных, этапных целей и задач в многолетней подготовке баскетболистов следует использовать соответствующие образовательные принципы, методы, средства подготовки и, конечно же, организационно-методические формы проведения занятий.

В учебно-тренировочном процессе конечная цель подготовки баскетболиста очевидна – участие в соревнованиях, где спортсмен может и должен добиваться спортивного результата. Основной формой подготовки к соревнованиям является тренировка. Тренировка представляет собой специализированный процесс, направленный на овладение программным материалом, повышение уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивному состязанию, направленная на демонстрацию максимально возможного для данного спортсмена уровня спортивной подготовленности. Что обуславливает его возможность справиться со спецификой соревновательной деятельности и гарантирует достижение запланированных спортивных результатов.

# 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня подготовленности спортсменов, а также результатов освоения ими программы спортивной подготовки Учреждением проводится ежегодное тестирование в виде сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. Тестирование спортсменов проходит в межсоревновательный период, отдельно для каждой спортивной группы.

Сроки проведения контрольных тестирований утверждаются приказом директора МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич». В зависимости от результатов сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся переводятся на следующий этап спортивной подготовки, продолжают подготовку повторно на этом же этапе, либо отчисляются из спортивной школы.

# 3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

Таблицы 8-10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до годаобучения | Норматив свышегода обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | не более |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 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 10Площадокпо 28 м | с | не более |
| 65 | 70 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивнойподготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»,«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 35 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 60 | 65 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |

# 3.4. Результат освоения Программы:

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

* 1. *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

* 1. *На учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):
	2. *-* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида

спорта «баскетбол»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

* 1. *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

# IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «баскетбол» на этапах спортивной подготовки. (Приложение)

# 4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

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

*Принципы подготовки*

Подготовка баскетболиста строится в соответствии с общими социально- педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

* направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;
* единство общей и специальной подготовки;
* непрерывность учебно- тренировочного процесса;
* единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
* волнообразная динамика нагрузок;
* цикличность учебно-тренировочного процесса;
* единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
* возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

*Методы тренировки*

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер-преподаватель в процессе общения со спортсменами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны. К ним относятся:

* грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер-преподаватель и т.д.;
* демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения стойки, перемещений, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

* методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения стойки, перемещений, имитации ударов, изучение подач, а затем на ее совершенствование;
* методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств баскетболиста.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств баскетболиста.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

В баскетболе используют следующие методы развития физических качеств:

* методы развития силы: метод максимальных усилий, метод средних и динамических усилий; изометрический метод; сопряженный метод;
* метод развития быстроты: повторный метод с максимальной быстротой;
* методы развития выносливости: метод равномерной тренировки, метод переменной тренировки, метод интервальной тренировки
* метод развития ловкости: повторный метод;
* метод развития гибкости: повторный метод выполнения упражнений;
* метод круговой тренировки;
* игровой метод;
* соревновательный метод.

*Организационно-методические формы подготовки*

В зависимости от контингента обучающихся и уровня их подготовленности тренировка баскетболистов может проводиться в форме групповых, индивидуальных или смешанных занятий.

*Групповое занятие* является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в спортивной школе. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются программой спортивной подготовки и годовым планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка баскетболистов к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку инвентаря);

- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике игры, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия, способствующие созданию у обучающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного материала дается домашнее задание, затем спортсмены приступают к уборке помещения.

*Индивидуальная форма* занятий, как правило, используется при работе с баскетболистами высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники и контроль со стороны тренера-преподавателя должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством обучающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется смешанная форма проведения занятий, при использовании которой тренер-преподаватель, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким баскетболистам.

В соответствии с характером задач каждый тип занятий имеет свои специфические особенности. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

В зависимости от периода и задач подготовки контингента обучающихся тренер-преподаватель выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой баскетболистов. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

*Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

*Теория и методика физической культуры и спорта*

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

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.

*Физическая культура в системе образования*

Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

*Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.*

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.

*Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта*

Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

*История возникновения и развития баскетбола*

Зарождение и развитие вида спорта. Характеристика игры в баскетбол. Место и значение баскетбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие детского и юношеского баскетбола по результатам Всероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития баскетбола в России.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпизм как метафизика спорта. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

*Социальные функции спорта*

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Основы [законодательства](http://ivo.garant.ru/document?id=12057560&sub=4) в сфере физической культуры и спорта

Правила вида спорта «баскетбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

[*Общероссийские антидопинговые правила*](http://ivo.garant.ru/document?id=71366168&sub=1000), утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Организация и проведение соревнований*

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр*.*

*Определение результатов игры. Жеребьевка*.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

*Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.*

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

*Основы спортивной подготовки. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.*

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в баскетбол. Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

*Физиологические основы тренировки*

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

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, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях баскетболом.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

*Основы спортивного питания*

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.

*Психологическая подготовка*

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

*Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом*Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

*Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося* Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

спортивных соревнований. Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*Устройство зала или открытой площадки для игры в баскетбол, гигиенические

требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.

Спортивное оборудование и инвентарь в баскетболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Спортивная одежда и обувь баскетболиста.

Требования к технике безопасности при занятиях баскетболом

Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

* достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
* приобрести общую выносливость;
* повысить быстроту выполнения разнообразных движений,
* общие скоростные способности;
* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
* улучшить ловкость в самых разнообразных(бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

*Строевые упражнения*. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевою пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Гимнастические упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами

- поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) ив движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения гимнастической стенке - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки».

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и с разбега.

 Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно- двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка - это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой баскетбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства обучающегося, достижению или спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (утяжелители для рук и ног, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

*Упражнения для кистей рук с гантелями, резиновыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).* Имитация броска с амортизатором (резиновым экспандером), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

***Техническая подготовка***

Этап начальной подготовки (1-й год обучения):

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача одной рукой с места. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении.

Этап начальной подготовки (2,3-й год обучения):

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой на месте и в движении. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места и в движении. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тренировочный этап (1-й год обучения):

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Передача двумя руками в движении, в прыжке. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение по прямой, по кругам, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тренировочный этап (2-й год обучения):

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной и двумя руками при движении сбоку. Ловля одной рукой в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками (встречные). Передача одной рукой сбоку, снизу. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких

приемов подряд. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тренировочный этап (3-й год обучения):

Ловля одной рукой в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками (встречные). Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тренировочный этап (4,5-й год обучения):

Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние). Броски в корзину одной рукой сверху. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Передача мяча одной рукой (поступательные, сопровождающие). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводкасоперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной и двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

***Тактическая подготовка***

*Тактика игры –* это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Год обучения |  |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
| Выход для получения мяча |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Атака корзины |  | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + | + |

**Тактика защиты:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
| Противодействие получению мяча |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Переключение |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + | + | + | *+* |
| Против тройки |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система личной зашиты |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

*Общеподготовительные упражнения:*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами. Игра в мини-футбол, в волейбол.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

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

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

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на500,800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

*Подвижные игры.*

**Обычные салочки.** Один из играющих-водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

**Круговые салочки.** Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много детей, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

**Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно1/3игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» - тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие - когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум3человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Гуси-Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним

убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

*Специально-подготовительные упражнения.*

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

 Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

 Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок(игра в городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

**Упражнения для развития игровой ловкости.**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

# V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Баскетбол» относятся:

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской

Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (согласно приложения № 10 к ФССП)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 4 |
| 4. | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 5. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 6. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 9. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 12. | Свисток | штук | 4 |
| 13. | Секундомер | штук | 4 |
| 14. | Скакалка | штук | 24 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 17. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 18. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 19. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 20. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Дополнительное и вспомогательное оборудование (спортивный инвентарь) используется согласно договорам с общеобразовательными учреждениями, и арендуемых спортивных залов, на базе которых проводится учебно-тренировочный и соревновательный процесс МАУДО «Спортивная школа им. Н.Б. Радзевич»

Обеспечение спортивной экипировкой (согласно приложения № 11 к ФССП)

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| № п/п | Наименование | Единиц а измерен ия | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствовани я спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуата ции (лет) | количес тво | срок эксплуата ции (лет) | количес тво | срок эксплуата ции (лет) |
| 1. | Гольфы | пар | на обучающе гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитн ый | штук | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающе гося | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Кроссовки | пар | на | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | для баскетбола |  | обучающе гося |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Кроссовки легкоатлетич еские | пар | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на обучающе гося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающе гося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на обучающе гося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Фиксатор голеностопно го сустава (голеностопн ик) | компл ект | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | компл ект | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястно го сустава (напульсник) | компл ект | на обучающе гося | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | на обучающе гося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Шорты спортивные | штук | на обучающе гося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

# VI. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: 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 27.05.2022, регистрационный № 68615),или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы.

**Список литературных источников:**

1. Баскетбол: спортивная энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2013. – 56 с.
2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014.

– 40 с.

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. [Губа, В.П.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/175) Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. – 384 с.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский.

- М.: Флинта, 2016. - 560 c.

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.
2. Лепёшкин, В.А. Баскетбол / В.А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2013.

– 98 с.

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
2. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 c.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

**Дополнительная литература**

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 c.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 c.
3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Демонстрация учебных фильмов.
2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

**«Интернет»**

1. https://russiabasket.ru/ - российская федерация баскетбола.
2. <http://www.fiba.basketball/>- международная федерация баскетбола.
3. https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-basketbol-utv-prikazom- minsporta/pravila-vida-sporta-basketbol/ - правила вида спорта «баскетбол»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634

**«**Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [электронный ресурс] Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/351565390?marker=6540IN

1. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/1300260948
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ [[электронный ресурс] Режим доступа: https://base.garant.ru/12157560/

# VIII. Нормативно - правовые источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020
№3081-р«Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022
№ 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015№ 999
«Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022№ 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

# IX. Приложения

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

от « » 2023г. №

# Годовой учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №‎п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 3 ‎лет | Свыше 3 ‎лет | До 3 лет |
| Количество часов в неделю |
| **4,5** | **6-8** | **8-14** | **12-18** | **16-24** |
| Количество занятий в неделю |
| **3** | **3** | **3-4** | **4-5** | **6** |
| Наполняемость групп |
|  |  | **15-30** | **15-25** | **12-18** | **12-14** | **6-12** |
|  |  | ***Часов в год*** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 134-212 | 147-264 | 173-277 | 231-312 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 57 | 72-82 | 111-150 | 145-234 | 196-320 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 2-9 | 9-52 | 58-68 | 78-104 |
| 4. | Техническая подготовка  | 23 | 54-70 | 72-128 | 116-150 | 166-237 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 28-30 | 31-58 | 70-72 | 78-75 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 10-12 | 10-16 | 10-35 | 16-50 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 3-9 | 9-18 | 14-20 | 18-25 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3-6 | 4-10 | 8-10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3-6 | 6-10 | 8-12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1-6 | 6-10 | 10-24 | 12-37 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4 | 6-12 | 11-14 | 12-18 | 18-58 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 |

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную 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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

# Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №‎п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников  | Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации | Сентябрь |
| 1.2. | Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии  | Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями | Март |
|  | Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и ССУЗами по направлению физическая культура и спорт | Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | Июнь |
| 1.7. | Создание информационного стенда с информацией:  потребности рынка труда;  профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); -методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников | Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение |
| 2.1. | Обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;-сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;-научить использовать полученные знания в повседневной жизни. | Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;-реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;-формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание |
| 3.1. | «Россия – родина моя». | * беседа на тему гражданственности и мира «Будущее России – твоё будущее»

• тематический к час «Земля-краса Оренбургской области» • конкурс рисунков «СШ им. Н.Б. Радзевич – мой дом второй» • тематический час «Каким я вижу своё Отечество в будущем?»  | В течение года |
| 3.2 | «Быть патриотом – значит знать, понимать и любить великую литературу России, её язык».  | * устный журнал «Из истории письменности»

• акция «Великие лингвисты России и сохранении и развитии родного языка» •участие в фольклорном празднике «Масленица»  | В течение года |
| 3.3 | «Великие люди России».  | * экскурсия музей им. А.С.Пушкина
 | Март |
| 3.4 | «Моя семья – моё богатство».  | * круглый стол «Семейные традиции»

• весёлые старты «Моя семья и спорт» • конкурс проектов «Моя семья летом» • конкурс рисунков «Моя семья – моё богатство»  | В течение года |
| 3.5 | «Нормы жизни в обществе».  | * тематические классные часы «Ребёнок и его права», «Мораль и право»
 | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1 | Упражнение«По щучьему велению» | развитие коммуникативных способностей, умения обратиться к другому человеку с просьбой, умения понимать другого. | В течение года |
| 4.2. | Упражнение «Отгадай» | развитие коммуникативных навыков и способностей эффективного использования невербальных средств общения. | В течение года |
| 4.3. | Упражнение "Найди общее слово» | Упражнение направлено на развитие такой функции, как обобщение, а также способность к абстракции. | В течение года |
| 4.4. | Придумайте новый вид спорта | Развитие креативного мышления | В течение года |

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом директора

 МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Сроки проведе ния** | **Рекомендации по проведению****мероприятия** |
| **Этап начальной подготовки** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Обязательноесоставление отчета о проведениимероприятия:сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретичес кое занятие | «Ценности спорта.Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение врегионе |
| 3. Проверкалекарственных препаратов (знакомство с международны м стандартом«Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц | Научить юныхспортсменов проверять лекарственныепрепараты черезсервисы по проверке препаратов в видедомашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3лекарственных препарата длясамостоятельной проверки дома).Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<http://list.rusada.ru/> |
| 4. Антидопинго вая викторина | «Играй честно» | Поназначению | Проведение викторины на крупных спортивныхмероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение насайте РУСАДА |  | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – этонеотъемлемая часть системыантидопингового образования.Ссылка наобразовательный курс: [https://newrusada.triago](https://newrusada.triagonal.net/) [nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
|  6. Родительскоесобрание | «Рольродителей в | 1-2 раза вгод | Включить в повесткудня родительского |
| **Учебно- тренировочный этап**  | 1.Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программымероприятия (приложение №1)Обязательное предоставлениеотчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео. |
|  | 2.Онлайн обучение насайте РУСАДА |  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – этонеотъемлемая часть системыантидопингового образования.Ссылка наобразовательный курс: [https://newrusada.triago](https://newrusada.triagonal.net/) [nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
|  | 3.Антидопинго вая викторина | «Играй честно» | Поназначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях врегионе. |
|  | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушенийантидопинго вых правил» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговоеобеспечение в |
|  | 5.Родительское собрание | «Роль родителей впроцессеформирования антидопингово й культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повесткудня родительского собрания вопрос по антидопингу.Использовать памятки для родителей.Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<http://list.rusada.ru/> (приложение №2).Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.Обязательное предоставление краткогоописательного отчета (независимо отформата проведения родительскогособрания) и 2-3 фото |
| **Этап****совершенство вания****спортивного мастерства** | 1.Онлайн обучение насайте РУСАДА |  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – этонеотъемлемая часть системыантидопингового образования.Ссылка наобразовательный курс: [https://newrusada.triago](https://newrusada.triagonal.net/)[nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| 2.Семинар | «Видынарушений антидопинговых правил»«Процедура допинг- контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение врегионе |

Примечание:1. Обращаем внимание на то, что прохождение он-лайн -курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале он-лайн - образования РУСАДА с 2022 г. доступен Он-лайн -курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале он-лайн - образования РУСАДА доступен Антидопинговый он- лайн - курс.

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

от « » 2023г. №

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени вгод (часов) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года****обучения:** | **≈16/22** |  |  |
| История возникновения и развитие баскетбола | ≈1,5/2 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта.Место и значение баскетбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.Развитие детского и юношеского баскетбола по результатамВсероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития баскетбола в России. |
| Требования к технике безопасности при занятиях баскетболом | ≈2/2 | октябрь | Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правилбезопасности. |
| Физическая культура – важное средство физическогоразвития и укрепления здоровья человека | ≈1,5/2 | ноябрь | 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. |
| Физическая культура в системе образования | ≈1,5/2 | декабрь | Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских |
|  |  |  |  | школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетныеспортивные звания. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физическойкультурой и спортом | ≈1/2 | январь | 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 | ≈1/2 | февраль | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой,солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Теоретические основы обучения базовым элементамтехники и тактики вида спорта | ≈1/2 | март | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основыобучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈1,5/1 | апрель | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈1/2 | май | 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 вспортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка по виду спорта | ≈1,5/2 | июнь | Устройство зала или открытой площадки для игры в баскетбол, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.Спортивное оборудование и инвентарь в баскетболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.Спортивная одежда и обувь баскетболиста. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурыи спортом | ≈1/1 | июль | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈1,5/2 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализа- ции) | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех****лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈21/31** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈1/3 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевыхкачеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновенияолимпийского движения | ≈2/3 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи.Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Физиологические основы физической культуры | ≈2/3 | ноябрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развитиядвигательных навыков. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техникивида спорта | ≈2/2 | декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивногорезультата. |
| Организация и проведение соревнований | ≈1/2 | январь | Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техникивида спорта | ≈2/2 | февраль | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Организация и проведение соревнований | ≈1/2 | май | Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытиясоревнований. Церемония награждения победителей. |
| Учет соревновательнойдеятельности, самоанализобучающегося | ≈2/3 | июнь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация итипы спортивных соревнований. |
|  |
| Основы спортивного питания | ≈2/3 | июль | Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в деньсоревнований. |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | ≈2/3 | август | Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях баскетболом.Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения,алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера. |
| Психологическая подготовка | ≈2/2 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевыекачества личности. |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | ≈2/3 | октябрь-май | Правила вида спорта «баскетбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращениепротивоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. |
| Этап совершен- ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования****спортивного мастерства:** | **≈33** |  |  |
| Олимпийское движение. Рольи место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈3 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы всовременной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.Характеристика сильнейших команд по баскетболу вРФ и за рубежом. |
|  |
| Профилактика травматизма.Перетренированность/ недотренированность | ≈3 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈3 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной исоревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈3 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологическойподготовки обучающихся. |
| Основы спортивной подготовки | ≈2 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивныхсоревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈10 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.Состав судейской коллегии.Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. |
| Сведения о строении и функциях организма человека | ≈3 | июнь | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом наобмен веществ. |
| Сведения о строении ифункциях организма человека | ≈3 | июль | Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее |
|  |  |  | средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо- физиологическая характеристика игры в баскетбол. Дозировка нагрузок процесса учебно-тренировочных занятий в зависимости отвозраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов. |
| Физиологические основы тренировки | ≈3 | август | Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и еепсихофизиологические показатели. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈21** |  |  |