

Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области

Принята на заседании педагогического совета МБУДО «ДЮСШ» протокол № <u>1</u> от <u>23.08.</u> 2023 г.	Утверждаю: директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>43</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2023 года
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «баскетбол»

Возраст обучающихся с 7 лет
Срок реализации: 10 лет

Авторы программы:
Козлова О.Н. – заместитель директора;
Черных А.В. – тренер - преподаватель;
Понарин А.В. – тренер-преподаватель.

с. Бехтеевка, 2023

Оглавление

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	29
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	34
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	43
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	44
3.	Система контроля	57
4.	Рабочая программа тренера-преподавателя	65
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	66
4.2.	Учебно-тематический план	66
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	75
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	76
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	76
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	77
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	78

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006 далее (ФССП) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Баскетбол - Олимпийский вид спорта, зарегистрированный в Всероссийском реестре видов спорта под № 0140012611Я, номер-код спортивной дисциплины 0140012611Я.

Баскетбол (от англ. basket – корзина и ball – мяч), командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину. Площадка 26×14 м, корзина укрепленa на щите (на выс. 3,05 м), мяч 75–78 см в окружности, масса 600–650 г. Игра в 2 тайма (каждый из них делится на 2 периода со сменой сторон) по 20 мин т. н. чистого времени (когда мяч находится в игре) с 10-минутным перерывом. При ничейном результате назначается дополнит. время – 5 мин; от каждой команды на площадке по 5 игроков, замены не ограничены. Мяч можно передавать, бросать, вести в любом направлении (т. н. дриблинг) только руками в соответствии с правилами. За мяч, заброшенный с игры, засчитывается 2 очка (из-за линии трёх очков – 3 очка), со штрафного – 1 очко.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта «баскетбол» (0140012611Я)

Дисциплина	Номер - код
баскетбол	01 40012611Я

Программа разработана МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района Белгородской области (далее Учреждение) с учетом федерального стандарта программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ с актуальными изменениями;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

- приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление

здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - ЭНП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ).

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и

спортом;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладение основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбóл (англ. *Basket* «корзина» + *ball* «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве.

Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразие таких занятий необходимо было положить конец.

Выход из этого положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock» («Утка на скале»). Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в

корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. Целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

В 1892 году преподавателем физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне (Массачусетс) Сендой Беренсон были разработаны первые правила женского баскетбола.

Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала XX века, игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет. После Первой мировой войны ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его непосредственный создатель, Дж. Нейсмит. В России в баскетбол начали играть в 1906 году в петербургском обществе «Маяк», также известным под названием «Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодых людей». В 1909 в нём состоялся первый турнир с участием 6 команд. В 1913 году опубликованы правила игры. С 1923 года проходят чемпионаты СССР по игре в баскетбол, где первым чемпионом стало московское «Динамо» (мужское) и «Динамо» (женское).

В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды. С одной стороны, на всей территории Соединённых Штатов в населенных пунктах различного масштаба возникло существенное количество таких команд (количеством в несколько сотен); с другой стороны, какая-либо организация профессиональных игр практически отсутствовала. Игроки произвольно перемещались между составами команд, матчи устраивались в помещениях, не приспособленных для проведения соревнований, появлялись и расформировывались разнообразные лиги и объединения. Некоторые «гастрольные» команды (англ. *barnstorming squads*), такие, как, к примеру, Original Celtics, New York Renaissance Five или Harlem Globetrotters (последняя существует и по сей день) в своих поездках по стране успевали сыграть до 200 матчей в год.

Матч клубов НБА «Лос-Анджелес Клипперс» и «Финикс Санз» (21 ноября 2004 года, «Стейплс-центр»).

В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто (Канада) между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. По прошествии трёх игровых сезонов, в 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). К середине века баскетбол получил широкое распространение в образовательных учреждениях, став там одним из ключевых видов спорта, и в результате этого пропорционально возрос интерес и к профессиональному баскетболу. В 1959 году в Спрингфилде, где состоялся первый в истории баскетбольный матч, был основан Зал славы баскетбола, в котором увековечиваются имена наиболее значимых игроков, тренеров, судей и других людей, внесших существенный вклад в развитие игры. Примерно десятилетие спустя, в 1967 году, была создана ещё одна организация — Американская баскетбольная ассоциация, которая в течение некоторого времени составляла конкуренцию NBA; впрочем, она также недолго хранила самостоятельность и уже через 9 лет слилась с НБА. Последняя в настоящее время является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных лиг в мире.

В 1932 году на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария), была основана Международная федерация (любительского) баскетбола. В роли основателей выступили национальные баскетбольные комитеты восьми стран: Аргентины, Чехословакии, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии и Швейцарии. На момент создания предполагалось, что в сфере ведения организации будет находиться лишь любительский баскетбол; впоследствии, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Следует заметить, что в то же время франкоязычная аббревиатура названия — FIBA — изменениям подвергнута не была.

Самое первое, пилотное, международное состязание датируется ещё 1904 годом; в программе летних Олимпийских игр баскетбол фигурирует с 1936 года. Тогда, в Берлине, чемпионом стала сборная США, которая победила в финале Канаду. С тех пор американская команда традиционно доминировала на олимпийских баскетбольных соревнованиях вплоть до 1972 года, когда в Мюнхене в ходе финального матча она потерпела первое поражение от сборной СССР. Что касается чемпионатов мира под эгидой ФИБА, то первое такое состязание состоялось в Аргентине в 1950 году, а три года спустя в Чили прошёл также и первый чемпионат мира среди женских команд. Женский баскетбол вошёл в олимпийскую программу на десять Олимпиад позже мужского — в 1976 году, в Монреале (Канада). За чемпионский титул тогда боролись, в частности, сборные команды СССР, США, Бразилии и Австралии.

Матч между мужскими сборными Литвы и Бразилии на Олимпийских играх 2016 года ФИБА отказалась от разграничения между любительским и профессиональным баскетболом, как уже было сказано, в 1989 году, и через

три года профессиональные игроки впервые приняли участие в Олимпийских играх. Американская сборная этого года получила неофициальное наименование «Команда мечты» (англ. *Dream Team*), укрепив доминирующие позиции США в данном виде спорта; впрочем, со временем, по мере того, как баскетбол развивался в других странах мира, иные национальные сборные начали постепенно одерживать победы над американской командой. Так, на чемпионате мира 2002 года в Индианаполисе сборная США, составленная исключительно из игроков NBA, оказалась в итоге шестой, пропустив вперёд в турнирной таблице югославскую команду, Аргентину, Германию, Новую Зеландию и Испанию. В 2004 году на летних Играх в Афинах американцы потерпели первое олимпийское поражение в составе с профессиональными игроками, на групповом этапе уступив сборным Пуэрто-Рико и Литвы и проиграв в полуфинале аргентинской команде (сумев, впрочем, выиграть бронзу в матче с Литвой за третье место). Аналогичная ситуация сложилась и на чемпионате мира в Японии 2006 года — там сборная США также заняла третью строку турнирной таблицы. Впрочем, затем американская команда добилась высоких результатов на Олимпиаде-2008 и на чемпионате мира 2010 года в Турции.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	3 года		Мин.	Мак.
	1	8	12	16
	2	9	12	16
	3	10	12	16
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5 лет			
	1	11	10	14
	2	12	10	14
	3	13	10	14
	4	14	8	12
	5	15	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года			
	1	с 14 лет	6	8
	2		6	8
	3		6	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1. формируются учебно-тренировочные группы с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных требований);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол»;

2. возможен перевод обучающихся из других Учреждений;

3. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества, указанных в таблице № 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)					ЭССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в

один день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенства России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год		-	-

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	--	---	-------------

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии в Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов РФ и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5

Таблица № 5

виды спортивных соревнований	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

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Разделы подготовки %	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Общая физическая подготовка	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
Техническая подготовка	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
Теоретическая подготовка	7-10	5-7	5-7	3-5	2-3
Тактическая подготовка	10-12	12-14	16-18	20-22	20-22
Психологическая подготовка	6-8	6-8	8-10	8-10	12-14
Интегральная подготовка	8-10	10-12	16-18	18-20	22-34

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		16			14			12		8		
1.	Общая физическая подготовка	68	63	75	72	87	87	100	112	104	114	124
2.	Специальная физическая подготовка	37	58	65	83	100	116	132	142	162	180	202
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	35	35	44	44	58	94	100	112
4.	Техническая подготовка	100	102	119	124	135	145	166	186	124	134	102
5.	Тактическая подготовка	31	44	50	60	85	116	122	132	182	200	224
5.	Теоретическая подготовка	21	25	24	26	30	20	15	28	20	22	24
6.	Психологическая подготовка	18	22	25	30	40	50	60	70	80	90	100
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	10	10	12	12	14	30	30	34
8.	Интегральная подготовка	25	36	42	64	86	120	131	140	182	200	234
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	16	16	16	18	40	54	62	74	92
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	57	69	81	92	104	114	126	138
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	72	84	96	108	120	132	144

Таблица № 8

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 1 года обучения
(6 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	68
СФП	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка	8	9	8	8	9	8	8	9	8	9	8	8	100
Тактическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	31
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
Интегральная подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов	27	27	26	26	26	26	26	26	26	25	25	26	312

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 2 года обучения
(7 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	63
СФП	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	58
Техническая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	8	9	8	9	102
Тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	44
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Психологическая подготовка	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
Всего часов	30	31	30	30	31	30	30	30	31	30	30	31	364

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 3 года обучения
(8 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	6	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6	6	75
СФП	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	65
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	119
Тактическая подготовка	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Интегральная подготовка	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	42
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	16
Всего часов	35	35	35	35	35	35	34	35	34	34	34	35	416

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения
(10 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
СФП	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
Техническая подготовка	10	11	11	10	10	10	11	10	10	11	10	10	124
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
Психологическая подготовка	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	30
Инструкторская и судейская подготовка		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	10
Интегральная подготовка	6	5	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	64
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	16
Всего часов	44	43	43	43	43	43	44	44	43	44	43	43	520

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения
(12 часов в неделю)**

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения
(14 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	7	8	7	8	7	7	7	7	8	7	7	7	87
СФП	10	9	10	10	9	10	10	10	10	9	10	9	116
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	44
Техническая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	145
Тактическая подготовка	10	10	10	9	10	10	9	10	9	10	9	10	116
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	20
Психологическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	18
Всего часов	61	61	61	61	61	61	60	61	60	60	60	61	728

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения
(16 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	100
СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	44
Техническая подготовка	14	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14	14	166
Тактическая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	10	122
Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка	1	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	131
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	40
Всего часов	70	69	69	70	69	69	70	69	69	70	69	69	832

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (20 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	104
СФП	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	162
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	8	8	94
Техническая подготовка	10	11	10	10	11	10	10	10	11	10	10	11	124
Тактическая подготовка	15	15	16	15	15	15	16	15	15	15	15	15	182
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	20
Психологическая подготовка	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	6	80
Инструкторская и судейская подготовка	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	30
Интегральная подготовка	16	15	15	15	15	15	15	15	15	16	15	15	182
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	62
Всего часов	86	87	87	86	87	87	87	87	87	87	86	86	1040

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (22 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	114
СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	8	9	8	8	8	9	8	9	8	8	8	9	100
Техническая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	134
Тактическая подготовка	17	17	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	200
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	22
Психологическая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	8	90
Инструкторская и судейская подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
Интегральная подготовка	17	16	17	17	16	17	17	16	17	17	17	16	200
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	74
Всего часов	96	96	94	96	95	95	95	96	95	95	95	96	1144

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения (24 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	10	11	10	10	11	10	10	11	10	11	10	10	124
СФП	16	17	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	202
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	9	9	9	9	10	9	9	10	9	9	112
Техническая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	102
Тактическая подготовка	19	18	19	19	18	19	19	18	19	19	18	19	224
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	8	9	8	8	9	8	9	8	8	8	9	8	100
Инструкторская и судейская подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	34
Интегральная подготовка	20	19	19	20	19	20	19	20	20	19	19	20	234
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	8	7	8	8	8	7	8	8	8	7	8	7	92
Всего часов	103	105	103	105	104	104	104	105	103	105	103	104	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. используются 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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во

внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно- воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года обучения в СШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

Ориентировочный календарный план по воспитательной работе

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:	

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	---	----------------

Таблица № 20

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	3. Теоретическое занятие	«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международными стандартами «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров	34 «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Физкультурно - спортивные мероприятия	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Теоретические знания	Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта(40 минут)		План проведения по теме: -Источник возникновения и развития спорта. -Значение физической культуры и спорта в жизни людей. -Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. -Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. -Дух спорта. - Движение Fair Play. -Ценность честной победы.
		Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.		План проведение по теме: - Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. - Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА, «РУСАД», онлайн программа Triagonal, и др.).

				- Субстанции и методы, запрещенные в спорте. - К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций). - Виды нарушений антидопинговых правил.
		Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте		План проведения по теме: - Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияния на здоровье спортсменов). - Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 4. Антидопинговые правила и документы		План проведения по теме: - Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. - Организации, которые ведут борьбу с допингом в сорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). - Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
		Тема 5. Процедура тестирования спортсмена		План проведения по теме: - Кого могут протестировать в рамках допинг контроля. - Кто проводит тестирование. - Какие бывают виды анализов. - Описание процедуры отбора мочи и крови. - Права и обязанности спортсмена. - Тестирование несовершеннолетних спортсменов.

				- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
		Тема 6. Наказание за нарушения антидопинговых правил		План проведения по теме: - Процедура уведомления спортсмена о возможности нарушения антидопинговых правил. - Правила и обязанности спортсмена. - Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом. - Отстранение, дисквалификации и другие последствия нарушений. - Наказание спортсменов в соответствии с Кодексом РФ об административных нарушениях.
		Тема 7 . Правила безопасности спортсменов		План проведения по теме: - Принцип строгой ответственности за занятие и соблюдение антидопинговых правил. - Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД). - Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. - Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. - К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это

совершенствования Спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоритические занятия (семинар)	Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 мин)		План проведения по теме: - История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте. - вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещённых субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов) - Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 мин)		План проведения по теме: - Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. - Виды нарушения антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. - Биологический паспорт спортсмена.
		Тема 3. «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов».		План проведения по теме: - Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. - Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. - Программа мониторинга ВАДА. - Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. - Процедура оформления решений на терапевтическое использование запрещённых субстанций и методов.

				- Риск применения биологически- активных добавок. - Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
		Тема 4. «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:		План проведения по теме: - Что такое система ADMAS. - Пулы тестирования спортсменов. - правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. - Нарушение правил доступности. - Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. - Ошибки при заполнении системы ADAMS.
		Тема 5. «Устройство мировой системы борьбы с допингом».		План проведения по теме: - Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. - Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. - Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. - Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. - Функции и полномочия World Athletic и Athletic Integrity. - Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. - Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг- проб.

		Тема 6. «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletic».		План проведения по теме: - Всемирный антидопинговый кодекс. - Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. - Международный стандарт по тестированию и расследованиям. - Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. - Международный стандарт для лабораторий. - Международный стандарт по образованию. - Международный стандарт по обработке результатов. - Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
		Тема 7.«Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства		План проведения по теме: - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. - Статус и полномочия РАА «РУСАДА». - Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. - Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. - Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. - Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд

			Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Параолимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Параолимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368». - Общероссийские антидопинговые правила.
	Тема 8. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)		План проведения по теме: - Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. - Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. - Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. - заполнение протокола допинг-контроля. - особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
	Тема 9. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)		План проведения по теме: - Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. - Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. - Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. - заполнение протокола допинг-контроля. - особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
	Тема 10. «Санкции за нарушение антидопинговых правил»		План проведения по теме: - Обработка результатов тестирования. - Международный стандарт по обработке результатов. - Алгоритм действий спортсмена при

				уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. - Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и антидопинговыми правилами World Athletics. - Статус в период отстранения и дисквалификации. - Административная и уголовная ответственность за нарушения. - Положение Трудового кодекса РФ.
--	--	--	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица № 21

План инструкторской и судейской подготовки

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Сроки проведения
Учебно-тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола. Умения составлять конспект отдельной части занятия.	
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.	
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде баскетбола. Судейская документация.	
	4	Умения подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по	

		заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству школьных и городских соревнований.	
Совершенствование спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и областных соревнований.	
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	

2.8. 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. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении доступа к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам); Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении доступа к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной

системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на

организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Психологический контроль

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие

физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

1. ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
2. создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;
3. обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг.

Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно- временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить

кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Планы применения восстановительных средств

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки.

В настоящее время специалисты указывают на специализированность

возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (таблица).

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

Планирование восстановительных мероприятий (Платонов В.Н., 1980)

Уровень	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальные восстановительный и предварительный массаж

Характеристика средств и методов восстановления

Бани.

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью

акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Используют баню и в процессе тренировки, и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в период соревнований. Особенно эффективно сочетание бани с массажем. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому её следует посещать обязательно 1-2 раза в неделю. Бани подразделяются на следующие типы: суховоздушные, паровые и водяные. В спорте применяются в основном паровые и суховоздушные бани. Они более эффективны для повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после нагрузок различного характера (Кафаров К.А., 1967, 1969, 1973, 1982; Бирюков А.А., Кафаров К.А., 1968, 1979; Буровых А.Н., Фаин А.М., 1985; Зотов В.П., 1990). Баня служит также одним из средств при регулировании и сгонке веса. К суховоздушным баням относится сауна, способствующая улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, а также психической и физической работоспособности спортсменов, где высокая температура поддерживается сухим воздухом. В банях такого типа температура воздуха достигает +90-120°C, а влажность - 5-20%. Высокая температура внешней среды оказывает выраженное физиологическое действие на организм человека, вызывая в первую очередь изменение процессов теплообмена, что приводит к терморегуляторным сдвигам, которые, в свою очередь, сопровождаются изменением обмена веществ и функций многих систем - центральной нервной, кровообращения, потовых и сальных желез кожи и др. Систематическое применение сухо-воздушных бань увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к действию неблагоприятных факторов (Кафаров К.А., 1967). Главное значение сауны заключается в её влиянии на сердечно-сосудистую систему. Нагрузку следует постепенно увеличивать (за счёт температуры и длительности пребывания в парной, общей длительности процедуры, частоты посещения сауны и др.). При использовании сауны в целях повышения работоспособности и восстановления продолжительность пребывания в ней должна строго регламентироваться в зависимости от характера предшествующих физических нагрузок. Если сауна принимается в день тренировки и соревнований ($t +70-75^{\circ}\text{C}$, влажность 5-15%), то длительность пребывания в ней - 8-10 мин, для тренировавшихся до этого и 10-12 мин для тех, кто до этого не тренировался. Если же тренировка и соревнование проводятся на следующий день, то продолжительность сауны может быть увеличена, но не должна превышать определенных сроков: для спортсменов, не выполняющих до сауны мышечной работы до 25 мин, а при выполнении в предыдущий день значительных физических нагрузок до 20 мин. После - отдых в течение 45-60 мин.

Несколько вариантов использования сауны предложено Ф.М.

Талышевым и В. У. Аванесовым (1972, 1974, 1975). После вечерней тренировки или соревнований, если на следующий день предстоит очередная нагрузка, спортсмен делает три захода по 5-7 мин ($t+100-120^{\circ}\text{C}$) и после каждого из них принимает холодный душ или ванну ($t+13-15^{\circ}\text{C}$) в течение 20-40 с, затем тёплый душ или ванну ($t+37-38^{\circ}\text{C}$) в течение 1,5-2 мин и вновь идёт под холодный душ на 10-15 с с последующим тёплым душем или ванной около 1 мин и отдыхом в предбаннике сидя или лёжа до 30 мин. Паровая баня нагревается горячим паром, $t+60^{\circ}\text{C}$, влажность 80-100%. Сразу после тяжелой физической нагрузки паровая баня не рекомендуется, так как после неё человек чувствует себя усталым, вялым; на отдых требуется гораздо больше времени, чем после суховоздушной бани.

Ванны

Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок (Граевская Н.Д., 1987; Дубровский В.И., 1985, 1991, 1999; Зотов В.П., 1990). Ароматическая чаще всего хвойная, реже с добавлением мяты, шалфея, ромашки. Наряду с температурным и механическим эффектом, благодаря ароматическим веществам, сложным рефлекторным путём действует периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Такие ванны действуют успокаивающе на ЦНС, улучшают обмен веществ и тем самым ускоряют восстановительные процессы. Температура воды в ванне $+35-37^{\circ}\text{C}$, продолжительность 10-15 мин, ежедневно или через день (12-15 ванн на курс), вечером или перед дневным отдыхом. Для приготовления ванн используют различные лекарственные растительные отвары или готовые формы (брикеты).

Ванна из пресной воды (гигиеническая) - повышает тренированность и адаптацию к физическим нагрузкам и холодовым раздражителям. Применяется во время сауны и после тренировок. Температура $+36-37^{\circ}\text{C}$, продолжительность - 10-12 мин. После ванны рекомендуется приём дождевого душа ($t+33-35^{\circ}\text{C}$) в течение 1-2 мин.

Вибрационная - сочетает в себе комплексное воздействие общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных волн, направленных на определенный участок тела. Процедура стимулирует защитно-приспособительные механизмы организма. Кратковременное воздействие вибрации уменьшает утомление мышц после нагрузки, улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях. Продолжительность процедуры - 3-10 мин ежедневно или через день. Курс - 10-15 процедур.

Гипертермическая (общая, сидячая и ножная) - используют для нормализации функции опорно-двигательного аппарата ("забитость" мышц, миофасциты, миозиты и др.) в целях профилактики перегрузок и возникновения травм. Чаще гипертермические ванны проводят с различными лекарственными добавками. Сидячие проводят с профилактической и лечебной целью. Ножные применяют бегуны (особенно рекомендуется

стайерам и марафонцам, продолжительность процедуры 5-10 мин, $t +39-41^{\circ}\text{C}$, курс - 8-10 процедур), прыгуны, конькобежцы и другие спортсмены в период тренировок по ОФП. Температура воды $+39-43^{\circ}\text{C}$, продолжительность - 5-10 мин. Противопоказания к гипертермическим ваннам: сильное утомление, переутомление, изменения на ЭКГ, капилляротоксикоз, эндартериит, атеросклероз сосудов нижних конечностей, острые травмы.

Горячая - температура $+40^{\circ}\text{C}$, продолжительность - 10-15 мин, применяется в зависимости от возраста и функционального состояния организма преимущественно при охлаждении (плавание в открытых водоёмах, зимние виды спорта и пр.).

Кислородная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для нормализации сна. Массаж проводится до ванн. Воду в ванне искусственно насыщают кислородом до концентрации 30-40 мг/л. Температура воды $+35-36^{\circ}\text{C}$, продолжительность процедуры 10-15 мин. Курс 10-15 ванн.

Жемчужная - оказывает благоприятное воздействие на кожу и подкожные ткани, способствует расслаблению, уменьшению нервного напряжения, снимает утомление. Её эффект связан с прохождением пузырьков воздуха через воду под давлением 101-202 кПа (1-2 атм.). Температура воды $+36-37^{\circ}\text{C}$, продолжительность ванны - 10-15 мин. Эти ванны рекомендуют использовать после соревнований или эмоциональных тренировок, а также между заходами в сауну или парную баню. Прохладная - температура воды $+25-31^{\circ}\text{C}$.

Скипидарная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврозах. Концентрация эмульсии - 15-60 мл на 200 л воды, $t +36-38^{\circ}\text{C}$ и выше. Продолжительность приёма ванн до 10 мин, курс - 5-8 процедур. Принимают её спустя 2-3 часа после тренировочного занятия или в день отдыха, 1 -2 раза в неделю. Перед приёмом ванны половые органы и область анального отверстия смазывают вазелином (так как при передозировке возможно жжение). После ванны надо насухо вытереться полотенцем и отдохнуть. Тренироваться в этот день не следует. Не следует их рекомендовать спортсменам высокой квалификации для восстановления спортивной работоспособности, т. к. их применение ведёт к нарушению процессов деполяризации, снижению спортивной работоспособности, нарушению сна. Противопоказаниями к применению являются сильное утомление, переутомление, изменения ЭКГ, острые травмы и заболевания ОДА.

Сероводородная - применяется с профилактической целью при интенсивных тренировках, для нормализации функции вегетативной нервной системы, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозе позвоночника, артрозах. Температура воды - $+34 - 36^{\circ}\text{C}$, продолжительность процедуры - 10-15 мин.

Душ

Одним из эффективных методов водолечения являются души

(Граевская Н.Д., 1987; Зотов В.П., 1990; Дубровский В.И., 1991, 1999 и др.). Основные действующие факторы душей температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (+34-36°C). Утром после зарядки применяют кратковременные (30-60 с) холодные и горячие души, которые действуют возбуждающе, освежающе. После тренировки, вечером перед сном применяют тёплые души, действующие успокаивающе.

Горячий (до +45°C) - оказывает тонизирующее действие. Экспозиция - 3 мин. Рекомендуются использовать в ходе тренировки скоростной направленности. Пятиминутный душ оказывает более глубокое воздействие на различные системы организма, целесообразно использовать в конце тренировки, это даёт "толчок" для дальнейшей стимуляции восстановительных процессов.

Дождевой - оказывает лёгкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура (t +35-36°C), чаще всего после ванн, сауны и др. Применяется обычно после тренировок или соревнований.

Каскадный - способствует нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышает мышечный тонус. Это своего рода "массаж водой" при котором с высоты до 2,5 м падает большое количество воды (как правило, холодной).

Контрастный - чередование горячей (до +45°C) и холодной (до +18°C) воды. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с (при t до 10°C-до 10 с), количество повторений-5-6.

Тёплый - температура воды +36-38°C, продолжительность - 3-5 мин.

Душ Шарко (струевой душ) - оказывает тонизирующее действие. Давление струи - 1,5-2 атм., температура воды +34-36°C. Применяется как заключительная процедура после массажа или как самостоятельная процедура. Длительность процедуры - 2-3 мин до покраснения кожи. Водная струя подаётся с ног до головы сзади, а затем спереди. На грудную клетку направляется водная струя, при повороте боком, на ногу или руку компактная струя, при повороте передом струя воды направляется на ноги, веерная - на живот и грудь.

Массаж

Ручной массаж – массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы (Бирюков А.А., 1981, 1984, 1988; Дубровский В.И., 1985, 1999; Зотов В.П., 1990). Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта. Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для

максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов. Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами (таймами). В единоборствах и видах спорта с искусством движения такой массаж применяется между выступлениями и поединками.

Рекомендуется следующая последовательность восстановительного массажа. В подготовительном периоде восстановительный массаж проводится 3-4 раза в неделю после второй тренировки. В соревновательном - две процедуры ежедневно (после соревнований проводится щадящий, кратковременный массаж, а вечером или на следующий день - более тщательный). Наибольший эффект достигается в тех случаях, когда применяется лёгкий массаж всего тела через 15-20 мин после тренировки длительностью 10-15 мин. восстановительный массаж целесообразно проводить после гидропроцедуры.

Гигиенический - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию).

Лечебный - это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Он оказывает общее и локальное воздействие. При общем - массируется всё тело или его большая часть, при локальном частном) отдельные области (кисть, спина, голова, нижние конечности и т.п.). В лечебном массаже выделяют четыре основных приёма - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.

Общий массаж - при котором массируется всё тело. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая: спины, шеи - 10 мин; ног по 10 мин на каждую; рук - 20 мин; области груди и живота - 10 мин. Последовательность массажа - спина, шея (дальние участки), ближняя рука (вначале плечо - внутренняя часть), затем локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. Далее массируют тазовую область - ягодичные мышцы и крестец. Затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав, икроножную мышцу, ахиллово сухожилие (из-за гигиенических соображений пятки, подошвы, пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь) и переходят на другую голень. Потом дальнюю сторону груди и ближнюю руку, после этого переходят на другую сторону и массируют дальнюю сторону груди и ближнюю руку. Затем поочередно бедро, коленный сустав, голень, голеностопные суставы, стопы, пальцы ног. Заканчивается сеанс

массажем живота.

Предварительный - выполняется перед тренировкой или соревнованиями с целью лучше подготовить спортсмена к предстоящей мышечной деятельности и повысить спортивный результат, а также мобилизовать функции организма, нейтрализовать отрицательные явления предстартового состояния, привести спортсмена в оптимальное состояние, предупредить спортивные травмы, снять болевые ощущения. Предварительный массаж назначается до разминки или после неё. Предварительный массаж подразделяется на разминочный, согревающий, возбуждающий (тонизирующий) и успокаивающий.

Ручной массаж в воде - средство восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок. Его проводят в обычной ванне, используя приёмы поглаживания, растирания и разминания. Массируют мышцы спины, нижних конечностей, а затем верхних конечностей, груди и живота, начиная с проксимальных отделов, особенно если в анамнезе имеются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Продолжительность процедуры - 15-20 мин. По окончании массажа в кожу нагруженных или болезненных участков втирают противовоспалительные, противоотечные мази. Ручной массаж в ванне противопоказан при острых травмах, выраженном лимфостазе, отёках, повышенном АД, ОРЗ, гриппе, после перенесённого нокаута.

Самомассаж - повышает функциональные возможности организма, снижает утомление способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж выполняется самим спортсменом и подразделяется на общий и локальный. Его можно сочетать с тёплой водой. Самомассаж позволяет увеличить интенсивность тренировочных нагрузок. Самомассаж рекомендуется проводить в такой последовательности: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, движения в суставах, потряхивание, ударные приёмы (рубление и поколачивание). Заканчивают поглаживанием. Начинать следует со стопы, далее голень, коленный сустав и бедро. После ног массируют ягодицы, пояснично-крестцовую область, спину, шею, волосяной покров головы, затем грудь, живот и руки. Длительность общего самомассажа - 20 мин, частного - 5-10 мин. И другие виды.

Психомышечная тренировка

Психомышечная тренировка (ПМТ) - одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является активным методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, повышающей возможности саморегуляции исходно-непроизвольных функций организма. Она является одним из наиболее эффективных психологических средств восстановления. Слова, речь, мысленные образы условно рефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние. Среди методов, позволяющих

защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить её на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, на первом месте стоит психическая саморегуляция. В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

- умение максимально расслаблять мышцы;
- способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;
- умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела); умение воздействовать на самого себя нужным словесными формулами (Алексеев А.В., 1982).

ПМТ включает в себя элементы прогрессивной мышечной релаксации, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения. Данный подход широко используется в спортивной практике и положительно зарекомендовал себя при проведении восстановительных мероприятий.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, 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);

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» 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);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, соответствующего ранга;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3. 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»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты, приложение №17,18,19,20)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы и т.п.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в

спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Виды контроля спортивной подготовки

Виды контроля	Контроль за эффективность деятельности		Контроль за качеством состояния	
	Соревновательный	Тренировочный	Подготовленности спортсмена	Внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	Анализ показателей аттестационно-педагогический изменений на конец этапа подготовки;	-климатическими: Температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: Инвентарь, оборудование, покрытие и пр. - организационным и: - условия для тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико—биологическое и пр. - социальными: Воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности и тренировочного процесса;	
Оперативный	Оценка показателя каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии тренировочного занятия.	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на
этапы начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	НП-1	НП-1
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			10,3	10,6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
1.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			20	16

Талица № 23

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	НП-1	НП-1	НП-2	НП-2	НП-3	НП-3
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1	Бег на 30 м	с	5	6,7	6,9	6,7	6,9	6,7	6,9
			4	6,8	7,0	6,8	7,0	6,8	7,0
			3	6,9	7,1	6,9	7,1	6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	120	115	140	130	150	140
			4	115	110	135	125	145	135
			3	110	105	130	120	140	130
1.3.	Челночный бег 3x10	с	5	10,1	10,4	10,1	10,4	10,1	10,4
			4	10,2	10,5	10,2	10,5	10,2	10,5
			3	10,3	10,6	10,3	10,6	10,3	10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	5	22	18	22	18	22	18
			4	21	17	21	17	21	17
			3	20	16	20	16	20	16

Таблица № 24

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	УТ-1	УТ-1	УТ-2	УТ-2	УТ-3	УТ-3
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1	Бег на 30 м	с	5	5,8	6,0	5,8	6,0	5,8	6,0

			4	5,9	6,1	5,9	6,1	5,9	6,1
			3	6,0	6,2	6,0	6,2	6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10	с	5	9,1	9,3	9,1	9,3	9,1	9,3
			4	9,2	9,4	9,2	9,4	9,2	9,4
			3	9,3	9,5	9,3	9,5	9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	134	124	134	124	134	124
			4	132	122	132	122	132	122
			3	130	120	130	120	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	5	9,8	10,5	9,8	10,5	9,8	10,5
			4	9,9	10,6	9,9	10,6	9,9	10,6
			3	10,0	10,7	10,0	10,7	10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	5	37	32	37	32	37	32
			4	36	31	36	31	36	31
			3	35	30	35	30	35	30
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м на 40 с	м	5	187	172	187	172	187	172
			4	185	170	185	170	185	170
			3	183	168	183	168	183	168
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							

Таблица № 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) пол виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	УТ-4	УТ-4	УТ-5	УТ-5
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег на 30 м	с	5	5,7	5,9	5,7	5,9
			4	5,8	6,0	5,8	6,0
			3	6,0	6,2	6,0	6,2

1.2.	Челночный бег 3x10	с	5	9,0	9,2	9,0	9,2
			4	9,1	9,3	9,1	9,3
			3	9,3	9,5	9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	136	126	136	126
			4	133	123	133	123
			3	130	120	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	5	9,7	10,4	9,7	10,4
			4	9,8	10,5	9,8	10,5
			3	10,0	10,7	10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	5	38	33	38	33
			4	37	32	37	32
			3	35	30	35	30
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м на 40 с	м	5	188	174	188	174
			4	186	172	186	172
			3	183	168	183	168
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1. Спортивные разряды - «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»							

Таблица № 26

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	СС-1	СС-1	СС-2	СС-2	СС-3	СС-3
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1	Бег на 30 м	с	5	4,5	4,8	4,5	4,8	4,5	4,8
			4	4,6	4,9	4,6	4,9	4,6	4,9

			3	4,7	5,0	4,7	5,0	4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа га полу	количество раз	5	38	17	38	17	38	17
			4	37	16	37	16	37	16
			3	36	15	36	15	36	15
1.3.	Челночный бег 3x10	с	5	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8
			4	7,1	7,9	7,1	7,9	7,1	7,9
			3	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	219	184	219	184	219	184
			4	217	182	217	182	217	182
			3	215	180	215	180	215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	53	47	53	47	53	47
			4	51	45	51	45	51	45
			3	49	43	49	43	49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	5	8,4	9,2	8,4	9,2	8,4	9,2
			4	8,5	9,3	8,5	9,3	8,5	9,3
			3	8,6	9,4	8,6	9,4	8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	5	48	44	48	44	48	44
			4	47	42	47	42	47	42
			3	46	40	46	40	46	40
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м на 40 с	м	5	238	210	238	210	238	210
			4	235	207	235	207	235	207
			3	232	205	232	205	232	205
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1. Спортивный разряд «первый спортивный разряд»									

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером – преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист
 - гриф согласования
 - название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации
2. Пояснительная записка
 - цель и задачи этапа спортивной подготовки
 - прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса: перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства); годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов); план по месяцам; индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов

совершенствования спортивного мастерства.

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ (для всех учебных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, 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.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого 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. В 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 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. 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 на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: 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 и полуприседе.

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

после кувырка, в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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.

6. 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.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим броском по кольцу в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости:

после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски баскетбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «защитной стойке» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с броском по кольцу; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с

разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

для групп начальной подготовки

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной - двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком, остановка в два шага.

Броски по кольцу. Броски "крюком", нижний бросок, бросок после остановки в два шага, бросок в прыжке.

Упражнения на передачу мяча: в определенную цель на площадке, в фишки, в руки партнеру.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте, ловля мяча в движении, ловля мяча после заслонов.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой, тыльной стороной ладони, различными пальцами рук. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» ускорением (при проходе противника сзади и спереди), умение показать туловищем, головой, глазами движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановка» (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать

соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков по кольцу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу мяча партнёру, на свободное место, на бросок; высокую, среднюю или низкую с отскоком от пола передачи, низом или верхом. Комбинации: "крест", "отдай - выходи", "постановка заслонов", «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, пробитии штрафного броска, и свободных бросках, вбрасывании мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (ускорение или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Для учебно - тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Броски по кольцу: штрафной бросок, бросок "крюком", бросок "полукрюком", трёхочковый бросок, нижний бросок, верхний бросок.

Выполнение передач на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Передача на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении, после ускорения остановки, ловля мяча одной рукой, ловля мяча при выносе из аута из-за боковой.

Ловля мяча изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением скорости бега и направления движения, использование заслона при ведении.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). V-образные движения для овладения мячом. Заслоны: внутренний, наружный, боковой, обратный и задний.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «карусель» и "пирамида". Начинать и развивать атаку из различных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при совершении групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие прохода к кольцу, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску по кольцу.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», "мельница", "пирамида". Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником различных «комбинаций».

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и командной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовки.

Для учебно- тренировочных групп 3-го, 4-го, 5-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения в защите и нападении с техникой владения мячом.

Броски по кольцу: штрафной бросок, бросок "крюком", бросок "полукрюком", трёхочковый бросок, нижний бросок, верхний бросок, правой и левой рукой, бросок после вырывания, бросок после исполнения различных финтов.

Выполнение передач на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Передача на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние, передача мяча ближней рукой, передача мяча двумя руками из-за головы, скрытые передачи.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении, после ускорения остановки, ловля мяча одной рукой, ловля мяча при выносе из аута из-за боковой, ловля мяча при активном противодействии защиты.

Ловля мяча изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением скорости бега и направления движения, использование заслона и финтов при ведении. Перевод мяча: перед собой, за спиной, под ногой, правой и левой рукой. Ведение с сопротивлением.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). V-образные движения для овладения мячом. Заслоны: внутренний, наружный, боковой, обратный и задний.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места на точность и дальность. Постановка заслона при вбрасывании, комбинация "стенка".

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на площадке: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке площадки за счет скоростного маневрирования по флангам и середину площадки, атака вторым, третьим темпом. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации

выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в пас всей командой. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций. **Командные действия.** Организация быстрого и комбинационного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих и защищающихся.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча, противодействие игры в нападении своего подопечного. **Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь организованно и быстро вернуться в защиту.

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

1-го, 2-го, 3-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения в защите и нападении с техникой владения мячом.

Броски по кольцу: штрафной бросок, бросок "крюком", бросок "полукрюком", трёхочковый бросок, нижний бросок, верхний бросок, правой и левой рукой, бросок после вырывания, бросок после исполнения различных финтов.

Выполнение передач на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Передача на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние, передача мяча ближней рукой, передача мяча двумя руками из-за головы, скрытые передачи.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении, после ускорения остановки, ловля мяча одной рукой, ловля мяча при выносе из аута из-за боковой, ловля мяча при активном противодействии защиты.

Ловля мяча изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением скорости бега и направления движения, использование заслона и финтов при ведении. Перевод мяча: перед собой, за спиной, под ногой, правой и левой рукой. Ведение с сопротивлением.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). V-образные движения для овладения мячом. Заслоны: внутренний, наружный, боковой, обратный и задний.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места на точность и дальность. Постановка заслона при вбрасывании, комбинация "стенка".

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на площадке: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке площадки за счет скоростного маневрирования по флангам и середину площадки, атака вторым, третьим темпом. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в пас всей командой. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций. Командные действия. Организация быстрого и комбинационного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих и защищающихся.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча, противодействие игры в нападении своего подопечного. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор

позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь организованно и быстро вернуться в защиту.

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. 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.

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

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

5.4. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

5.5. Обеспечение безопасности на занятиях по виду спорта «баскетбол». Вся ответственность за безопасность обучающихся на поле и в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при поведении занятий на поле, в спортивном зале и во вспомогательных помещениях.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производит построение и переключку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие по уважительной причине к занятиям допускаются.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверхустановленной нормы.

3. Информировать руководство Учреждения о происшествиях всякого рода. Необходимо отметить, что порядок начала, проведения и окончания занятий следующий:

1. Тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу прохождения лиц, проходящих подготовку по дополнительным образовательным программам через вахту. При отсутствии тренера по уважительной причине администрацией учреждения либо делается замена тренера-преподавателя, либо в данной группе занятия отменяются.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы их раздевалок в помещение спортивного зала.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол» из спортивного зала до окончания занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из спортивного зала в раздевалки.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Группа занимается под руководством тренера-преподавателя.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности – это сделать – отменить занятия.

4. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми боксерами.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапа спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании

договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и / или объектом инфраструктуры) наличия:

- спортивный зал;
- раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 27);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт.)
Баскетбол		
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	1 комплект
2	Корзина для мячей	1 шт.
3	Мяч баскетбольный	15 шт.
4	Мяч набивной (медицибол)	10 шт.
5	Мяч теннисный	10 шт.
6	Скакалка	12 шт.
7	Стойка для обводки	15 шт.
8	Утяжелитель для ног	15 пар
9	Утяжелитель для рук	15 пар
10	Эспандер резиновый ленточный	15 шт.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н 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 г. №916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
7. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
8. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
9. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
10. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
11. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.-279 с.
12. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
13. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя», -ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
14. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.