

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШЕРЛОВОГОРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
« 20 » 05 20 23 года,

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МУ ДО «Шерловогорская СШ»
№ 47 от «26» 05 20 23 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта баскетбол**

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Составители:

Директор СШ Гладких Н.М.
Заместитель директора по УМР Батмажапов Ч.Ж.
Тренер-преподаватель Спицин А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	6
2.3.	Объем Программы	7
2.4.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	8
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	8
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.4.3.	Спортивные соревнования	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.6.	Календарный план воспитательной работы	14
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.8.	План инструкторской и судейской практики	19
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	22
3.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	22
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ) БАСКЕТБОЛ	23
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	23
4.2.	Учебно-тематический план	36
4.3.	Психологическая подготовка	39
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	40
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	40
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	40
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	42
6.3.	Требования ТБ в процессе реализации Программы	43
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП, утвержден приказом Минспорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в данном виде спорта;
- подготовку к освоению учебно-тренировочных этапов спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов, включение их в состав сборных команд субъекта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной

работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; учебный план; план-схема годичного цикла; программный материал для практических занятий; теоретическая подготовка; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; контрольно-нормативные требования. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочном.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва, квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов.

Краткая характеристика вида спорта

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания: Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника, помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол,

преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее ФССП).

Основной 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-20

2.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- 3) формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- 4) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- 2) формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- 3) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- 4) укрепление здоровья.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленными ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача (медицинского допуска).

2.3. Объем Программы

Приложение № 1 к ФССП по виду спорта баскетбол

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До тех лет			Свыше трех лет	
Количество								

часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	12	14
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	624	624	728

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (ЭСС);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3 к ФССП по виду спорта баскетбол

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-

	международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.4.3. Спортивные соревнования

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для

успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Объем соревновательной деятельности

Приложение к ФССП №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Игры	10	10	30	40
------	----	----	----	----

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	71	90	116	104	92	117	104	121
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	54	73	74	82	97	119
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	37	42	57	62	72
4.	Техническая подготовка	56	76	95	120	125	143	143	167
5.	Тактическая подготовка	18	31	57	78	85	94	79	95
6.	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	14	14	18	18
7.	Психологическая подготовка	4	8	8	12	12	14	15	16
8.	Интегральная подготовка	45	52	66	62	55	74	76	85

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4	4	4	4
10.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	5	8	15	18	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	3	7	11	9	10	8	10
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	624	728

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

1.3.	Профессиональная ориентация обучающихся	- организация экскурсий по предприятиям и организациям	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведению протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - тематические беседы «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя»; - тематические беседы «Вред употребления наркотиков»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

2.3.	Профилактика детского травматизма	- цикл мероприятий по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность на дороге, транспорте и др.)	В течение года
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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; - организация встреч с ветеранами спорта, ведущими игроками сборных команд Забайкальского края и иными специалистами в области ФК и С	В течение года В течение учебного года в условиях выездных соревнований

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	октябрь	Отв. тренер-преподаватель, возраст обучающихся 8-9 лет
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь	Отв. тренер-преподаватель, возраст обучающихся 10 лет
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Отв. зам. директора по УМР, тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	январь	Отв. зам. директора по УМР
	Семинар для тренеров «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	март	Отв. зам. директора по УМР
Учебно-тренировочный этап	Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь	Отв. тренер-преподаватель,

(этап спортивной специализации)			возраст обучающихся 11-13 лет
	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил»	октябрь	Отв. тренер-преподаватель, возраст обучающихся 14-17 лет
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Отв. зам. директора по УМР, тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	март	Отв. зам. директора по УМР

2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
6. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы

1. Педагогические

- восстанавливающая тренировка;
- плавание и купание;
- исключение нагрузок, вызывающих чрезмерно глубокие биохимические и функциональные сдвиги в организме;
- достаточная для восстановления продолжительность отдыха между тренировками;
- чередование нагрузок анаэробной и аэробной направленности, предупреждающее чрезмерное образование и накопление в организме молочной кислоты.

2. Психологические

- релаксация;
- внушение;
- музыка;
- специальные дыхательные упражнения;
- благоприятные условия быта, разнообразие досуга, исключение отрицательных эмоций.

3. Медико-биологические

- массаж, самомассаж с использованием специальных аппаратов;

- бальнеологические процедуры (минеральные воды внутрь и наружно);
- прием витаминов.

4.Правильное питание

- сбалансированная диета;
- высокоэнергитическая диета.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «баскетбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

(приложение № 7 к ФССП по виду спорта «баскетбол»)

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения		
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не менее	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) баскетбол

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(ОФП) (материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола,

способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

ОФП включает в себя:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

(материал для всех этапов подготовки)

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

СФП включает в себя:

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков)
- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом)
- Упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода

от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

- развитие силы (упражнения со штангой, толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность, перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства, вырывание мячей из рук соперников, элементы вольной борьбы и самбо)

- развитие прыгучести (разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, различные упражнения с отягощениями)

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

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

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

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Прыжок толчком двух ног	+	+		
Прыжок толчком одной ноги				
Остановка прыжком		+	+	
Остановка двумя шагами		+	+	
Повороты вперед	+	+		
Повороты назад	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	

Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+		
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками с места	+	+		
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+		
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	
Ведение мяча по зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+
Обводка соперника за спиной			+	+

Обводка соперника с использованием нескольких приемов				+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз				
Броски в корзину одной рукой (добивание)				
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+
Броски в корзину одной рукой дальние			+	+
Броски в корзину одной рукой средние			+	+
Броски в корзину одной рукой ближние			+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика обучения тактике игры

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

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

Обучение индивидуальным тактическим действиям

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

Обучение действиям игрока без мяча

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

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

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико – тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Средства обучения выходу для получения мяча:

- объяснение и показ разновидностей технического приема в конкретной игровой ситуации;
- рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исх.п.: стоя лицом, спиной ил боком к направлению движения; сидя на полу (ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.;
- то же что и в упр. 2, но в ситуации выбора: при варьировании подаваемых сигналов занимающиеся стартуют только по одному из них (например, тренер-преподаватель дает длинный или короткий свисток – стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука).
- освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;
- то же что и в упр.4, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника;
- При активном противодействии защитника;

- выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами;
 - выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх, подводящих к баскетболу «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и др.;
 - выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства без ограничения в действиях нападающих и защитников.
- Средства обучения выходу для овладения отскоком мяча:
- объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча;
 - повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине;
 - то же, что в упр.2, но после обыгрыша финтом условного защитника;
 - то же, что в упр.3, но преодолевая пассивное сопротивление противника;
 - при ограниченной активности защитника;
 - выполнение выхода для овладения мячом в условиях игрового противоборства «нападающий-защитник» без каких-либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

Обучение действиям игрока с мячом

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

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча

Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый «первый па». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

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

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

- объяснение и показ разновидностей ловли и передач мяча в конкретной игровой ситуации;
- чередование разновидностей ловли и передач на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными

действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть- встать в исх.п. – ловля мяча; передача – кувырок вперед (назад) – встать в исх.п. – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок с поворотом встать в исх.п.;

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

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

-выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивно, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 3х1; 2х1; 3х2 и т.д.;

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

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча:

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

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

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

-ведение по кругу, либо по восьмерке;

-направление ведения мяча задается зрительным сигналом тренера-преподавателя. Ведение без зрительного контроля;

-по ходу дриблинга посчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, расположенных на пути движения игрока (например, в центральном круге) или выполнять свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения;

-обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом из заданной игровой позиции;

-ведение мяча с изменением высоты отскока;

-перевод мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;

-активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т.п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой;

-вариативное ведение мяча в условиях игрового противоборства.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:

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

Обучение групповым тактическим действиям

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

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

- объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;
- поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении;
- освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;
- выполнение взаимодействия «Двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника;
- выполнение взаимодействия «Двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов;

Обучение командным тактическим действиям

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение

против заной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при выбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

Тактика нападения

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившаяся техника «одной руки». Однако для результативности занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного обучения.

Последовательность обучения игровым приемам нападения

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

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

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

Приемам техники овладения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале без

сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение, однотипных передач.

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

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

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	1-2 год	3-5 год
Выход для получения мяча	+	+		
Выход для отвлечения мяча	+	+		
Розыгрыш мяча		+	+	
Атака корзины	+	+	+	+
«передай мяч и выходи»	+	+	+	
Заслон		+	+	+
Наведение		+	+	+
Пересечение		+	+	+
Треугольник			+	+
Тройка			+	+
Малая восьмерка			+	+
Скрестный выход		+	+	+
Сдвоенный заслон			+	+
Наведение на двух игроков			+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+
Система эшелонированного прорыва			+	+
Система нападения через центрального			+	+
Система нападения без центрального			+	+
Игра в численном большинстве				+
Игра в меньшинстве				+

Тактика защиты

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

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

Индивидуальные действия

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

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

Групповые действия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	1-3 год	4-5 год
Противодействие получению мяча	+	+		
Противодействие выходу на свободное место	+	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+
Переключение		+	+	+
Проскальзывание				+
Групповой отбор мяча			+	+
Против тройки			+	+
Против малой восьмерки			+	+
Против скрестного выхода			+	+
Против сдвоенного заслона			+	+
Против наведения на двух			+	+
Система личной защиты		+	+	+
Система зонной защиты				+
Система смешанной защиты				+
Система личного прессинга				+
Игра в большинстве			+	+
Игра в меньшинстве			+	+

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	270/450		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/50	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/50	октябрь	Понятие о физической культуре и спорту. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/50	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30/50	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	30/50	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	30/50	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта.

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	30/50	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/50	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/50	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	630/810		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	70/90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/90		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/90		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	70/90		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70/90		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	70/90		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4.3. Психологическая подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры (преимущественно связана с тренировочной подготовкой), в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки:

- Воспитание моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств – целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта.
- Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировки. Для этого его в начале «приучают» к игровой обстановке, (в группах начальной подготовки), затем к соревновательной.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- формирование дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста в

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с призом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Приложение № 10 к ФССП

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки
спортивной дисциплины «баскетбол»**

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

Приложение № 11 к ФССП

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
17.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1
	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Провести разминку.
- Тщательно проветрить спортзал.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
- Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
- Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Наиболее типичные травмы: вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
 - все участники должны быть в спортивной форме;
 - перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.).
- Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
 - игра должна проходить на сухой площадке;
 - все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
 - соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Приказ Министерства спорта РФ № 1006 от 16.11.2022г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 71656 от 19 декабря 2022г.
2. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010.- 21 с.
3. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.
6. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
9. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.
12. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Перечень Интернет-ресурсов:

Сайт Министерства Спорта РФ:	http://www.minsport.gov.ru/sport/
Сайт Олимпийского комитета России:	http://www.roc.ru
Сайт Международного олимпийского комитета:	http://www.olympic.org
Сайт Российского антидопинговое агентство:	http://www.rusada.ru