

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании
Тренерско-педагогического совета
МБУ «СК «Дружба»
Протокол от «28» августа 2023 г.

Утверждаю
И.о. директора МБУ «СК «Дружба»
Л.Н. Лысенкова
«24» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый, Продвинутый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-18 лет и старше

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года
Базовый уровень: 1-8 лет
Продвинутый уровень: не ограничен

Ханты-Мансийск
2023

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Баскетбол» разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

Разработчики

Инструктор-методист
МБУ «СК «Дружба»

Баева А.В.

Начальник отдела
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская А.О.

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Яковенко А.В.
Гоменюк И.В.
Красноперов Д.А.
Халиков Э.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	7
II	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	9
III	Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы	13
IV	Содержание календарного спортивно-оздоровительного плана дополнительной общеразвивающей программы	16
V	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	30
VI	Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы	32
VII	Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000- 7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Правильный отбор обучающихся для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом. Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении спортивно-оздоровительного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей обучающихся.

В начале девяностых годов (1990-1997гг.) группа энтузиастов задумалась о создании Федерации баскетбола, и было это в городе Сургуте (Ольхов Сергей Степанович, Багинский Дмитрий Стефанович, Пилоян Арарат Агванович, Черногрицкий Игорь Петрович и др.). В качестве Председателя Федерации баскетбола города Сургута выступил Багинский Дмитрий Стефанович. Нужно отметить, что Федерация баскетбола Сургута брала на себя некоторые функции Федерации автономного округа.

Баскетбольными центрами ХМАО-Югры являются: Сургут, Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Югорск, Мегион, Лангепас, Покачи.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей и взрослых и организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Баскетбол» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Актуальность программы. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего населения. Баскетбол решает очень важную задачу - оздоровительную. Данная игра позволяет развить равновесие и вестибулярную устойчивость, точность в управлении движениями. Занятия предусматривают общефизическую, скоростную, силовую подготовку и развитие ловкости. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию. Занятие баскетболом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам или соперникам в играх и др.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность

обучающимся, ранее обучающимся баскетболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по Программе «Баскетбол».

Программа предназначена для 3 (трех) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:

1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;

2) Базовый уровень (для детей 10-17 лет), он реализуется 1-8 лет;

3) Продвинутый уровень (для людей 18 лет и старше), реализация данного блока – не ограничена (при условии, если обучающиеся данного блока сдают контрольные испытания, аттестацию и подтверждают свою физическую подготовленность).

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

– на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

– на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

– на продвинутом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 10-15 человек).

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Баскетбол».

Адресат программы. В учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый 7-9 лет	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения	- освоение прогнозируемых результатов Программы -зачисление на этапы спортивной подготовки
Базовый 10-17 лет	1-8 лет	156-624 часов в год (3-12 часов в неделю)	- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. - поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта -создание условий для профессиональной ориентации.	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - участие обучающихся в городских мероприятиях.
Продвинутый 18 лет и старше	Не ограничено	156-936 часов в год (3-18 часов в неделю)	-повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; -содействие конкурентоспособности выпускников,	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - наличие выпускников, продолживших обучение по профилю.

			-создание условий для профессиональной ориентации.	
--	--	--	--	--

II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность обучающегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения.

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

Основной формой *продвинутого уровня обучения* Программы является работа по индивидуальным планам для осуществления разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепления здоровья и личностное развитие.

Антидопинговое обеспечение.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Баскетбол».

Методические особенности

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим особое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-17 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении

технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

На продвинутом уровне (18 лет и старше) обучающимся предлагается совершенствовать или поддерживать свои умения и навыки, в соответствии с целями и задачами индивидуального плана работы. Также на этом уровне, обучающиеся принимают участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Баскетбол»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на Программу спортивной подготовки.

На базовом уровне (10-17 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Баскетбол»;
- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

На продвинутом уровне (18 лет и старше):

- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы, обучающиеся на стартовом уровне должны знать:

1. Правила игры в баскетбол;
2. Историю игры баскетбол;
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.;
4. Спортивные звания и разряды.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы, обучающиеся на базовом уровне должны знать:

1. Основы техники и тактики баскетбола;
2. Правила организации и проведения соревнований;
3. Технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
4. Правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на спортивно-оздоровительных занятиях;
5. Правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
6. Правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
7. Правильную технику выполнения бросков с различных дистанций;
8. Правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на занятиях;
9. Основные технические приемы баскетбола;
10. Расстановку игроков на площадке так же позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы, обучающиеся на продвинутом уровне должны знать:

1. Правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата;
4. Правила организации и проведения соревнований, умение составления положения о проведении мероприятия.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы, обучающиеся на всех уровнях подготовки должны уметь:

1. Грамотно планировать режим дня;
2. Планировать питание;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
4. Коммуникабельно вести себя в коллективе;
5. Правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
6. Правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
7. Правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
8. Правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
9. Правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
10. Правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для бросков на точность с различных дистанций;
11. Правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях – анализировать и оценивать игровую ситуацию.
12. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Личностные результаты:

- сформируют установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- разовьют навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформируют этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия (далее – УУД):

- определять и формулировать цель деятельности с помощью тренера-преподавателя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться работать по предложенному тренером-преподавателем плану;

- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с тренером-преподавателем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью тренера-преподавателя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от тренера-преподавателя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать такие баскетбольные приемы, как передачи мяча, бросок мяча, ведение мяча, отбор, стойки и перемещения и др.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам игру в баскетбол от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

После окончания стартового уровня обучающийся может перейти на спортивную подготовку в группу начальной подготовки при сдаче итоговой аттестации и контрольно-переводных нормативов.

IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в Таблице 2.

Таблица 2

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы		
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-17 лет)	Продвинутый (18 лет и старше)
		Недельная нагрузка в часах		
		3-6 часов	3-12 часов	3-18 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2 часа	3 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)		
		10-30 человек	10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185	79-304
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125	17-254
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186	22-195
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20	0-25
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4	4-15
9.	Судейская практика	-	0-4	4-15
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	1-4
12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50	17-78
Общее количество часов в год		156-312	156-624	156-936

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. 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 Программы обучающихся.

Стартовый уровень обучения:

Цель – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов плавания;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетбола;
- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

Базовый уровень обучения:

Цель – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками синхронного плавания, наработка и закрепление двигательных навыков.

Задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике баскетбола.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях и т.д.

Продвинутый уровень обучения:

Цель – углубленное овладение технико–тактическим арсеналом баскетбола.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая, работа по индивидуальному плану.

Методы: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный.

На данных этапах важнейшим звеном в спортивно-оздоровительной работе становится самоподготовка и самосознание обучающегося. Его умение работать индивидуально.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, организация и проведение соревнований и т.д.

Задачи:

- совершенствование техники Баскетбола;
- совершенствование физических и морально-этических качеств;
- освоение принципов спортивного долголетия.

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения

1. Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России.
- история вида спорта баскетбол.
- нагрузка и отдых.
- основные правила соревнований.

2. Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей и др.);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо;

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);

- подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для привития навыков быстроты и ловкости;

- упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, подачи и передач мяча;

3. Техническая и тактическая подготовка:

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетболу, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта. Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее количество обучающихся и в то же время каждому обучающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений должны сохраняться методические требования: от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний. При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным. Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Эффективность процесса освоения техники баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей обучающихся. Следует помнить, что именно на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д.) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов. В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами спортивно-оздоровительного процесса – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств. Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

4. Интегральная подготовка:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;

- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;

- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.

- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

- многократное выполнение изученных тактических действий.

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

5. Морально-волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

6. Восстановительные средства и мероприятия:

- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки;

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу спортивно-оздоровительных занятий, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения

1. Теоретическая подготовка:

Предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и

антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности;

2. Физическая подготовка:

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов:

- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

- низкие старты на дистанцию 5-10 м;

- старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

- старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами;

- старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена;

- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;

- беговые упражнения, такие как высокое поднятие бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

- различные эстафеты с командным соревнованием.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости:

- прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей;

- рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги;
- командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м;
- передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом;
- рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;
- серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;
- игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки;
- различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;
- с помощью балансирующей подушки качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;
- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

Силовая подготовка баскетболиста

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски. Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц.

Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения

с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д.), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:

- ведение одного-двух мячей;
- передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с;
- отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м;
- передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
- два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;
- то же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя;
- ведение трех мячей на время - 30 с;
- отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

3. Интегральная подготовка:

Интегральная подготовка баскетболистов направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. Средствами интегральной подготовки являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.). Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В

практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами. Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность. Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу. Безусловное положительное спортивно-оздоровительное воздействие учебных двусторонних игр на обучающихся подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

4. Морально волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

5. Восстановительные средства и мероприятия:

- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки;

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу занятий, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий продвинутого уровня обучения

1. Теоретическая подготовка:

- краткий обзор состояния и развития баскетбола.
- гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль.
- основы техники и тактики игры в баскетбол.
- организация и проведение спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

- разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты.
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития специальной выносливости.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов баскетбола;

3. Техническая подготовка:

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Приемы игры по технической подготовке:

- передача мяча одной рукой (поступательные);
- передача мяча одной рукой на одном уровне;
- передача мяча одной рукой (сопровождающие);
- ведение мяча без зрительного контроля;
- ведение мяча зигзагом;
- обводка соперника с изменением высоты отскока;
- обводка соперника с изменением направления;
- обводка соперника с изменением скорости;
- обводка соперника с поворотом и переводом мяча;
- обводка соперника с переводом под ногой;
- обводка соперника за спиной;
- обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание);
- броски в корзину двумя руками сверху вниз;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- броски в корзину одной рукой сверху;
- броски в корзину одной рукой сверху вниз;
- броски в корзину одной рукой (добивание);
- 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 щиту.

4. Тактическая подготовка:

Задачи тактической подготовки: овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите; овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде; формировать

умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия); развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению; изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность; изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд. Для решения этих задач необходимы разнообразные средства.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Приемы игры по тактике нападения:

- атака корзины;
- заслон;
- 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.

5. Интегральная подготовка:

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач;

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

6. Морально волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе игровой деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных,

 - неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия:

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу занятий, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочной деятельности, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 3);

Таблица 3

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта
«Баскетбол»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляется лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.
3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для стартового уровня 1-3 года обучения, представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для стартового уровня подготовки 1-3-го года обучения (СОГ-1)

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

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 1-4 года обучения, представлены в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки базового уровня 1-4-го года обучения (СОГ-2)

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

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 4-8 года обучения, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки базового уровня 4-8 года обучения (СОГ-2)

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

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для продвинутого уровня подготовки, представлены в таблице 7.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки продвинутого уровня (СОГ-3)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более	
			2,6	2,9

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 8.

Таблица 8

Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более	
			2,6	2,9
3. Теоретическая часть				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы представлен в приложении 1.

Перечень информационного обеспечения

1. Лихачев О. Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г. – 215с.
2. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002. – 110с.
3. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М. 2001. – 213с.
4. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012. - 111с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 543 с.
6. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011. - 111с.
7. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013. - 60с.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
9. Коновалов В. Л., Погодин В. А. Баскетбол, Физическая культура, Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие, - М. 2022. – 84с.
10. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
11. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
12. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1006-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;

2. <https://russiabasket.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации баскетбола;
3. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
4. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».