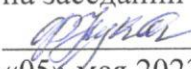


Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
 /Ф.П. Нука/
«05» мая 2023 года



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Автор-разработчик:

Кушнарева А.И., тренер отделения
«баскетбол»
(спортивная дисциплина «баскетбол»)

п. Эвенск, 2023 год

Содержание программы

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3.	Спортивные соревнования	6
2.4.	Условия реализации программы спортивной подготовки	7
2.4.1.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Воспитательная работа	10
2.5.1.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Инструкторская и судейская практика	15
2.7.1.	План инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
2.8.1.	Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16
2.8.2.	Врачебно-педагогический контроль	17
2.8.3.	План применения восстановительных средств	18
2.8.4.	План применения восстановительных средств и мероприятий	19
III.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	21
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22

3.2.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»	30
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	31
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	31
6.2.	Кадровые условия реализации программы	34
VII.	Перечень информационно-методического обеспечения программы	35

I. Общие положения

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного для спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта «баскетбол» и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12

Общее количество часов в год	312	416	520	624
------------------------------	-----	-----	-----	-----

2.3. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, индивидуальные и теоретические занятия, восстановительные и медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ 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. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

1.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
1.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
-1.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.4.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований, игр	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

2.5. Условия реализации программы спортивной подготовки. К условиям реализации дополнительной образовательной программ

спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.5.1. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		15		12		
1	Общая физическая подготовка	94	104	104	113	
2	Специальная физическая подготовка	44	79	104	144	
3	Техническая подготовка	100	125	125	125	
4	Тактическая подготовка	23	49	70	98	
5	Теоретическая подготовка	40	45	52	50	
6	Психологическая подготовка	2	2	8	14	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	8	
8	Инструкторская практика	-	-	2	3	
9	Судейская практика	-	-	3	3	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	
11	Восстановительные мероприятия	2	4	7	7	
12	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	51	
Итого:		312	416	520	624	

2.6. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждения. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями спортсменов во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

2.6.1. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
1.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
1.2.	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	В течение года
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом	В течение года

		спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Развитие творческого мышления		
	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
4.	Профориентационная деятельность		
4.1.	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

4.2.	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
------	-------------------------	--	----------------

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов спортивной школы.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Отв. за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР	По назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР; РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР; РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

2.8. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения.

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

- составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой;
- провести подготовку команды своей тренировочной группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

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

- составить положение о проведении первенства СШОР по баскетболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером-преподавателем;

- провести судейство тренировочных игр на площадке (самостоятельно);

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке тренеров-преподавателей и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

2.8.1. План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, секундомериста, технического специалиста, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

2.9.1. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у спортивной школы заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно- профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

2.9.2. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные, соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

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

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

По необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 1 раз в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2.9.3. План применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

2.9.4. План применения восстановительных средств и мероприятий.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время учебно-тренировочного	Предупреждение общего, локального	Чередование тренировочных	В процессе тренировки

занятия, соревнования.	переутомления, перенапряжения.	нагрузок по характеру и интенсивности.	
		Восстановительный массаж и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после учебно- тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио- респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после учебно- тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

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 «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, учреждением, 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.

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 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
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», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».

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

для групп начальной подготовки

№	Наименование разделов и тем	Всего часов до года/свыше года
1	Теоретическая подготовка	40/45
	Физическая культура и спорт	
	Краткий обзор развития баскетбола	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
	Общие понятия о гигиене	
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	
	Общая характеристика спортивной подготовки	
	Понятие о планировании	
	Физические способности и физическая подготовка	
	Основы техники игры и техническая подготовка	
	Антидопинг	
	Спортивные соревнования	
	Правила соревнований	
2	Общая физическая подготовка	94/104
	Строевые упражнения	
	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 типа «полоса препятствий»	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
	Упражнения для развития общей выносливости	
3	Специальная физическая подготовка	44/79
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
	Упражнения для развития игровой ловкости	
	Упражнения для развития специальной выносливости	
4	Техническая подготовка	100/125
	Прыжок толчком двух ног	
	Прыжок толчком одной ноги	
	Остановка прыжком	
	Остановка двумя шагами	
	Повороты вперёд	
	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 поступательном движении	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	
Ловля мяча одной рукой на месте	
Ловля мяча одной рукой в движении	
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	
Передача мяча двумя руками с места	
Передача мяча двумя руками сверху	
Передача мяча двумя руками в движении	
Передача мяча двумя руками в прыжке	
Передача мяча двумя руками (встречные)	
Передача мяча одной рукой со зрительным контролем	
Передача мяча одной рукой на месте	
Передача мяча одной рукой по прямой	
Передача мяча одной рукой по дугам	
Передача мяча одной рукой по кругам	
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	
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 зигзагом	
Броски в корзину двумя руками сверху	
Броски в корзину двумя руками от груди	
Броски в корзину двумя руками снизу	
Броски в корзину двумя руками 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 (ближние)	

5	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	
	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	
	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 с отскоком от щита	
	Броски в корзину одной рукой с места	
	Броски в корзину одной рукой в прыжке	
	Броски в корзину одной рукой в движении	
	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	
	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	
	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	
	Тактическая подготовка	23/49
	Выход для получения мяча	
	Выход для отвлечения мяча	
	Розыгрыш мяча	
	Атака корзины	
	«Передай мяч и выходи»	
	Наведение	
	Пересечение	
	Противодействие получению мяча	
	Противодействие выходу на свободное место	
	Противодействие розыгрышу мяча	
6	Подстраховка	
	Система личной защиты	
	Психологическая подготовка	2/2
7	Общая	
	Специальная	
	Контрольные мероприятия	4/4
8	Тесты на общую физическую подготовку	
	Тесты на специальную физическую подготовку	
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3/4
	Углубленный медицинский осмотр	
9	Ежегодный медицинский осмотр	
	Врачебно-педагогический контроль	
	Восстановительные мероприятия	2/4
	Педагогические средства	
	Психологические средства	
	Гигиенические средства	
	Медико-биологические средства	
	Итого:	312/416

для тренировочных групп

№	Наименование разделов и тем	Всего часов до 3 лет/свыше 3 лет
1	Теоретическая подготовка	52/50
	Физическая культура и спорт	
	Краткий обзор развития баскетбола	
	Краткие сведения о строении и функциях организма	
	Общие понятия о гигиене	
	Врачебный контроль и самоконтроль	
	Общие понятия о технике	
	Воспитательное значение обучения.	
	Общая и специальная подготовка	
	Понятие о планировании	
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	
	Морально волевая подготовка	
	Правила соревнований	
	Антидопинг	
2	Общая физическая подготовка	104/113
	Строевые упражнения	
	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 типа «полоса препятствий»	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
	Упражнения для развития общей выносливости	
3	Специальная физическая подготовка	104/144
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
	Упражнения для развития игровой ловкости	
	Упражнения для развития специальной выносливости	
4	Техническая подготовка	125/125
	Остановка прыжком	
	Остановка двумя шагами	
	Ловля мяча двумя руками в движении	
	Ловля мяча двумя руками в прыжке	
	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	
	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	
	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	
	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 в движении	
Передача мяча двумя руками в прыжке	
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 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 без зрительного контроля	
Ведение мяча по прямой	
Ведение мяча по кругам	
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 с изменением за спиной	
Броски в корзину двумя руками снизу	
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 к щиту	
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 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 щиту	
5	Тактическая подготовка	70/98
	Розыгрыш мяча	
	Атака корзины	
	«Передай мяч и выходи»	
	Заслон	
	Наведение	
	Пересечение	
	Треугольник	
	Тройка	
	Скрестный выход	
	Сдвоенный заслон	
	Наведение на двух игроков	
	Система быстрого прорыва	
	Противодействие розыгрышу мяча	
	Противодействие атаке корзины	
	Подстраховка	
	Переключения	
	Групповой отбор мяча	
	Система личной защиты	
	Система эшелонированного прорыва	
	Система нападения через центрального	
	Система нападения без центрального	
	Система личной защиты	
	Против тройки	
	Против малой восьмёрки	
	Против скрестного выхода	
	Против сдвоенного заслона	
	Против нападения на двух	
	Система личной защиты	
	Игра в большинстве	
	Игра в меньшинстве	
	Игра в численном большинстве	
	Игра в меньшинстве	
6	Психологическая подготовка	8/14
	Общая	
	Специальная	
7	Контрольные мероприятия	6/8
	Тесты на общую физическую подготовку	
	Тесты на специальную физическую подготовку	
8	Инструкторская практика	2/3
	Основные методы построения тренировочного занятия:	
	Разминка	
	Основная часть	
	Заключительная часть	

9	Судейская практика	3/3
	Судейство школьных соревнований в роли главного судьи, судьи на площадке, секретаря, секундометриста	
	Судейство городских соревнований в роли главного судьи, судьи на площадке, секретаря, секундометриста	
	Судейство региональных соревнований в роли главного судьи, судьи на площадке, секретаря, секундометриста	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8/8
	Углубленный медицинский осмотр	
	Ежегодный медицинский осмотр	
	Врачебно-педагогический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	7/7
	Педагогические средства	
	Психологические средства	
	Гигиенические средства	
	Медико-биологические средства	
12	Участие в спортивных соревнованиях	31/51
	Итого:	520/624

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

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

«баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,

при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №1, таблица №2);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №3);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования, 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

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				НП	УТ			
					До трех лет		Свыше трех лет	
				количество	количество	срок экспл.	количество	срок экспл.
1.	Мяч баскетбольный	штук	на 1 чел.	-	1	1	1	0,5

Таблица №3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на 1 чел.	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на 1 чел.	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на 1 чел.	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на 1 чел.	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на 1 чел.	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на 1 чел.	1	1	4	1
7.	Носки	пар	на 1 чел.	-	-	2	1

8.	Полотенце	штук	на 1чел.	-	-	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	на 1чел.	-	-	1	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл.	на 1чел.	-	-	1	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл.	на 1чел.	-	-	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	компл.	на 1чел.	-	-	-	-
13.	Футболка	штук		-	-	2	1
14.	Шапка спортивная	штук		-	-	1	2
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук		1	1	3	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук		-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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).

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 «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII. Перечень информационно-методического обеспечения программы.

Литературные источники:

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста. [Текст]/ Билл Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 кл. [Текст] / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Дрофа, 2003.
3. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. [Текст] / Л.В. Костикова. – М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Кузин, В.В., Полиевский, С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Портных, Ю.И., Лосин, Б.Е., Кит, Л.С., Луткова, Н.В., Минина, Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. [Текст] / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина. – СПб.: ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
6. Сортел, Ник. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст]/ Ник Сортел. – М.: АСТ: Астрель, 2005.
7. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. [Текст] / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования РФ - <https://mil.ru>
3. Министерство спорта Кузбасса - <http://minsport-kuzbass.ru>
4. Российская федерация баскетбола - <https://russiabasket.ru/>
5. Справочно-правовая система «Гарант» - <https://www.garant.ru>
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
8. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru