|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «Баскетбол»**

***Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»,***

***утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации***

***в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки***

***по виду спорта «Баскетбол»,***

***утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от***

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** |
| **Этап начальной подготовки** | **3 года** |
| **Учебно - тренировочный этап**  **(Этап спортивной специализации)** | **3-5 лет** |
| **Этап спортивной специализации** | **Не ограничивается** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Не ограничивается** |

**г. Мегион, 2023 год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Разработчики |  |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Рычкова Ирина Викторовна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Игошев Сергей Борисович  Хлыпенко Татьяна Александровна  Рычков Алексей Сергеевич  Гаулико Олег Профирович  Корепанов Яков Яковлевич |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ОГЛАВЛЕНИЕ** |  |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | | **4** |
| **I.** | **Общие положения** | **5** |
| **II.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | **6** |
|  | **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения** | **6** |
|  | **2.2. Годовой учебно-тренировочный план** | **9** |
|  | **2.3. Календарный план воспитательной работы** | **13** |
|  | **2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** | **14** |
|  | **2.5. Планы инструкторской и судейской практики** | **16** |
|  | **2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** | **18** |
| **III.** | **Система контроля** | **19** |
| **IV.** | **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)** | **24** |
| **V.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | **25** |
| **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** | | **30** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол реализуемая в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Вымпел» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 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 № 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 Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

-приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

-федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

-примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;

-Приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1312 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

-Уставом МАУ «СШ «Вымпел» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа -Югры.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» имеет следующую структуру:

титульный лист;

характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

система контроля;

рабочая программа по виду спорта баскетбол;

особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;

перечень информационного обеспечения.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам 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.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов

в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного

и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***2.1. Сроки, объемы, виды*** (формы) обучения. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Вымпел».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки** | | **Возраст зачисления** |
| Начальной  подготовки | 3 | до одного года обучения | 8 |
| свыше одного года обучения | 9 |
| Учебно-тренировочный  (спортивной специализации) | 3-5 | до трех лет обучения | 11 |
| свыше трех лет обучения | 14 |
| Совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | до одного года обучения | 13 |
| свыше одного года обучения | 14 |
| Высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | до одного года обучения | 15 |
| свыше одного года обучения | 16 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | |
| Начальной  подготовки | 3 | до одного года обучения | 8 |
| свыше одного года обучения | 9 |
| Учебно-тренировочный  (спортивной специализации) | 3-5 | до трех лет обучения | 11 |
| свыше трех лет обучения | 14 |
| Совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | до одного года обучения | 14 |
| свыше одного года обучения | 15 |
| Высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | до одного года обучения | 18 |
| свыше одного года обучения | 19 |

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Объем программы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировоч-ный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствова-ния спортивного мастерства | Этап высшего спортив- ного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |  |  |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

-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) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | | |

Спортивные соревнования:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | – | – | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | | | | |
| Контрольные | – | – | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Отборочные | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | – | – | 3 | 3 | 5 | 10 |
| Игры | – | – | 20 | 20 | 20 | 20 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается  
в Примерной программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнованияпроводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся  
и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

***2.2. Годовой учебно-тренировочный план*** составлен с учетом специфики вида спорта баскетбол и распространяется на дисциплины: мини-баскетбол, баскетбол, баскетбол 3\*3, интерактивный баскетбол:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Наполняемость групп | | | | | |
| 15 | | 12 | | 6 | 4 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 | 20-32 |
| Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |
| 11. | Общая физическая подготовка (%) | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 | 10-12 |
| 22. | Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 | 18-20 |
| 33. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 44. | Техническая подготовка (%) | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 | 12-14 |
| 55. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 14-18 | 14-18 | 16-18 | 20-24 | 20-24 | 18-22 |
| 66. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 77. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| 88. | Интегральная подготовка (%) | 8-10 | 10-12 | 16- 18 | 16-20 | 18-24 | 18-24 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки. Исходя из этого ниже приведен Примерные годовые планы учебно-тренировочные паны по этапам подготовки:

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **До года** | **Свыше года** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 62 | 75 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 44 | 67 |
| 3 | Спортивные соревнования | 0 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка | 100 | 125 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | *56* | *75* |
| тактическая подготовка | 46 | 55 |
| теоретическая подготовка | 10 | 10 |
| психологическая подготовка | 10 | 10 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | *0* | *0* |
|  | Инструкторская практика | 0 | 0 |
|  | Судейская практика | 0 | 0 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | *19* | *24* |
|  | Медицинские, медико-биологические | 10 | 14 |
|  | Восстановительные мероприятия | 4 | 9 |
|  | Тестирование и контроль | 5 | 5 |
| 8 | *Интегральная подготовка* | *31* | *50* |
|  | **ИТОГО** | **312** | **416** |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 90 | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 111 | 123 |
| 3 | Спортивные соревнования | 73 | 112 |
| 4 | Техническая подготовка | 162 | 180 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | *117* | *160* |
| тактическая подготовка | 100 | 120 |
| теоретическая подготовка | 10 | 20 |
| психологическая подготовка | 7 | 20 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 15 | 25 |
|  | Инструкторская практика | 5 | 5 |
|  | Судейская практика | 16 | 16 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | *29* | *29* |
|  | Медицинские, медико-биологические | 14 | 14 |
|  | Восстановительные мероприятия | 10 | 10 |
|  | Тестирование и контроль | 5 | 5 |
| 8 | *Интегральная подготовка* | *131* | *187* |
|  | **ИТОГО** | **728** | **936** |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Весь период** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 150 |
| 3 | Спортивные соревнования | 143 |
| 4 | Техническая подготовка | 110 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 300 |
|  | тактическая подготовка | 200 |
|  | теоретическая подготовка | 50 |
|  | психологическая подготовка | 50 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 50 |
|  | Инструкторская практика | 25 |
|  | Судейская практика | 25 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 75 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 10 |
|  | Восстановительные мероприятия | 55 |
|  | Тестирование и контроль | 10 |
| *8* | *Интегральная подготовка* | *300* |
|  | **ИТОГО** | **1248** |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Весь период** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 180 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 320 |
| 3 | Спортивные соревнования | 220 |
| 4 | Техническая подготовка | 134 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 300 |
|  | тактическая подготовка | 200 |
|  | теоретическая подготовка | 50 |
|  | психологическая подготовка | 50 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 60 |
|  | Инструкторская практика | 30 |
|  | Судейская практика | 30 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 150 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 10 |
|  | Восстановительные мероприятия | 130 |
|  | Тестирование и контроль | 10 |
| *8* | *Интегральная подготовка* | *300* |
|  | **ИТОГО** | **1664** |

***2.3. Календарный план воспитательной работы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1 | Судейская практика | -Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  -Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | -Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;  -Разработка планов-конспектов тренировочных занятий  -Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:  -бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  -спортивных мероприятий;  -инструктажей по технике безопасности;  -участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:  -бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;  -Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;  -праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;  -всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:  -мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;  -тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| -Участие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятий, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

***2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*** (по этапам спортивной подготовки).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля"  "Подача запроса на ТИ"  "Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

***2.5. Планы инструкторской и судейской практики*** (указывается по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

* 1. ***Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки***

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  -оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  -анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  -оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  -анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  -оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  -организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

3. 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:

3.1.1. на этапе начальной подготовке

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

-изучить антидопинговые правила;

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

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

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

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап;

- укрепление здоровья.

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

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта   
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;

-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;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта   
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды   
Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы:

**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 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | 16 | | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | | 3,4 | 3,9 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | 16 | | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | | 3,4 | 3,9 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 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. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| 8,0 | 8,9 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | |
| 49 | 45 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок  по 28 м | с | не более | |
| 55 | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

(указывается по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений)

* 1. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине).

(указывается по этапам и годам спортивной подготовки, включает, в том числе, при необходимости учебно-тематический план).

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

-нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

-целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

-содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

-процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

-оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III.  Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III.  Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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

**IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| баскетбол | 014 | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| мини-баскетбол | 014 | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Н |
| баскетбол 3х3 | 014 | 003 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| интерактивный баскетбол | 014 | 004 | 2 | 8 | 1 | 1 | М |

**4.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин  
вида спорта «баскетбол»**

Спортивная дисциплина «мини-баскетбол» отличается тем, что играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2х2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В спортивной дисциплине «баскетболе 3х3» играют только на одно кольцо, поэтому размеры площадки (15 на 11 метров) здесь меньше, чем в баскетболе 5х5 (28 на 15). В состав команды в баскетболе 3х3 входят четыре человека – трое на площадке и один на замене. Матч длится 10 минут (без разделения на четверти), либо до набора одной из команд 21 очка. В случае ничьи по итогам основного времени играется овертайм, в котором побеждает команда, которая первой наберет 2 очка. Одно из необычных отличий баскетбола 3х3 – отсутствие тренеров. То есть тренеры у команд есть, но им запрещено присутствовать на площадке или руководить своими подопечными с трибуны.

Интерактивный баскетбол (кибер баскетбол) – это симуляция баскетбольных матчей с участием живых игроков и команд. По сути, это виртуальное событие, компьютерная модель живого матча, управляемая реальными людьми с целью выявить команду победителя, не ограниченную физическими навыками участников процесса и их местом нахождения. Уметь играть в реальный баскетбол, учиться дриблингу и ведению мяча, а также точному пасу, для участия в виртуальном баскетболе не требуется. Важно умело управлять джойстиком и понимать основные правила игры.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

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

**V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Материально-технические условия реализации Программы должны соответствовать основной нормативной базой содержащейся в действующих Официальных Баскетбола, действующих Правилах Игры Баскетбола (баскетбольное оборудование), регламентов и положений о проведении специализированных спортивных мероприятий или максимально приближенным к ним. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

4.2. Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

* 1. Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Гольфы | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Кроссовки для баскетбола | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Майка | штук | на обучающегося | 1 | 1- | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.

Игошев Сергей Борисович, диссертация на тему «Алгоритм построения содержания образования теоретического раздела обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе по специализации спортивные игры в вузе» - Нижневартовск, типография, 220 с;

Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.

Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.

Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.

Нестеровский Дмитрий Николаевич, Баскетбол теория и методика обучения, учебник/Д.И.Нестеровский – М, Издательский цент «Академия», 2007, 336 с;

Официальные правила баскетбола ФИБА

Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

Портнов Юрий Михайлович, Баскетбол : учебник для вузов физ. культуры. Допущен Комитетом РФ по физ. культуре и туризму / под общ. ред. Ю. М. Портнов. - Москва : Астра семь, 1997. - 476 с. : ил.

Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

[www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола

[www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

[www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

[www.mbl.su](http://www.mbl.su) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги

[www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва

[www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) - Вэб-сайт лиги ВТБ

<http://ugrabasket.ru/> - сайт Окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»