

Автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс» Канашского муниципального
округа Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогическим советом
АУ ДО « СШ « Импульс»
Канашского муниципального округа
Протокол № 1 от 30. 08 .2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО « СШ « Импульс»
Канашского муниципального округа

 Ф.И. Спиридонов

Приказ № 2 от 30.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»

Составили:

зам. директора по УСР: Иванова М.И.

Тренер-преподаватель: Федоров В.А.

Кузнецов М.В.

Николаев П.И.

с. Шихазаны, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	3-4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4-21
III	Система контроля	21-23
IV	Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»	23-50
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51-57
	Заключение	58
	Список использованной литературы	59-60

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1006 ¹ (далее — ФССП).

Программа разработана Автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Импульс» Канашского округа Чувашской Республики (далее — Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 № 1312, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка игроков, соответствующих

параметрам командных и индивидуальных моделей баскетболистов, обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей **наивысшие спортивные** достижения.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
 - программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
 - индивидуализация спортивной подготовки;
 - единство общей и специальной спортивной подготовки;
 - непрерывность и цикличность процесса подготовки;
 - единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
 - волнообразность динамики нагрузок;
 - единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.
- Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:
- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - учебно-тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены), Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения, Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Возникла целостная педагогическая система подготовки баскетболистов.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

В соответствии с Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях спортивного движения.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди детей.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся болевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психологическую, физиологическую и двигательную функцию человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, вы получаете благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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			15
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (этап)	3-5	11	12
для спортивной ДИСЦИПЛИНЫ «баскетбол 3 х 3»			
Этап начальной подготовки		8	15
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (этап)	3-5	11	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол».

- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 8 лет	свыше 8 лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; - спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10⁰/0 от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

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. Учебно-тренировочный мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным		
-----	--	--	--

	спортивным с соревнованиям		
1. 2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14

1. 3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14
1. 4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2. 1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14
2. 2	Восстановительные мероприятия		
2. 3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2. 4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2. 5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до

Спортивные соревнования

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

Организатор физкультурного мероприятия - юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

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 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 по тивной специализации)	
	До года	Свыше года	до трех лет	выше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные			1	1
Основные			3	3
Игры	10	10	30	40
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 х 3"				
Контрольные			10	10
Отборочные			1	1
Основные			3	3
Игры			20	20

4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, указанным в таблице ниже.

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		234-312	312-416	416-728	624-936
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка (ч)	52-62	56-64	60-120	80-112
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	38-50	50-60	60-110	90-130
3.	Участие в спортивных Соревнованиях(ч)			32-90	46-112
4.	Техническая подготовка (ч)	90-110	100-130	110-180	124-180
5.	Тактическая подготовка (ч)	20-28	26-36	32-110	124-224
6.	Теоретическая подготовка (ч)	14-20	20-30	28-30	32-34
7.	Психологическая подготовка (ч)	6-18	20-30	28-30	32-34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль (ч)	4-8	20-30	28-30	32-34
9.	Инструкторская практика (ч)			8-24	10-16
10.	Судейская практика (ч)	2-4	8— 14	10-18	18-20

11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия ч	4-6	6-10	10-18	18-20
12.	Восстановительные мероприятия ч	4-6	6-12	10-18	18-20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10⁰/0 и не более 2094 от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице ниже.

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
.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

12.	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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года
3.	Патристическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года
		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 соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» АУ ДО «СШ «Импульс» Канашского муниципального округа ЧР реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся со спортсменами,

занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить спортсменов под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта баскетбол.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в АУ ДО «СШ «Импульс» Канашского муниципального округа ЧР;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его о ма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, ото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартам	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через с висы по	3 . Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)

	«Запрещенный список»)	проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.r (приложение	
	Антидопинговая викторина - «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.tri onal.net	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1

	Родительское собрание - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
--	--	----------------	---

	Семинар для тренеров - «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triathlon.net	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²

Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров - «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.rtb (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации приложение №5 и
		№6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 ото.

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13

лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования,

управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА — Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков.

Инструкторско-судейская практика

п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта 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 бадминтона. 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.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований физкультурно-спортивных организациях.	

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

	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медикобиологические средства: упражнения на	В течении года	Тренеры, медицинский

растяжение. разминка; массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; искусственная активизация мышц: психорегуляция мобилизующей направленности. чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды		работник
--	--	----------

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются

неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов, К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности

тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

III. Система контроля

1. 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

12. 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.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "баскетбол" и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "баскетбол".

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол".

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 10,3	10,6	не более 9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105	не менее 130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	16	не менее 22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более 3,5	4,0	не более 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 3х10 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»

«Рабочая программа» СП) — это программа, самостоятельно разработанная тренером на основе Федерального стандарта спортивно подготовки по виду спорта «баскетбол» (ФССП), Программы спортивно подготовки по виду спорта «баскетбол» (Программа) и представляет совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения тем и количество часов на

их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации тренировочного процесса

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

Этап начальной подготовки Теоретическая подготовка

История развития баскетбола. Возникновение игры. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Основы спортивной подготовки Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общие сведения о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Планирование и контроль спортивной подготовки Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Основы техники игры и

техническая подготовка Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр видеозаписей игр. Спортивные соревнования Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Тренировочный этап

История развития баскетбола. Создание ФИБА. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Основы спортивной подготовки Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия утренней гимнастикой, составление комплексов утренней гимнастики. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом, Органы чувств: слух, зрение. Органы чувств. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма,

здоровый образ жизни Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиеническое значение естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим. Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Основы спортивного питания Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Водный режим. Основные принципы построения спортивного питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи. Энергозатраты спортсмена. Роль спортивного питания в физическом развитии юного спортсмена. Правильный режим питания для спортсмена. Режим питания во время соревнований и тренировочного сбора. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности, Санитарногигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом Требования техники безопасности до начала, во время и после занятий. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях спортом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Планирование и контроль спортивной подготовки Составление индивидуальных планов подготовки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Физические способности и физическая подготовка Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Основы тактики игры и тактическая подготовка 36 Методические приемы и средства обучения тактике игры. Разнообразие тактических приемов. Интегральная подготовка. Спортивные соревнования Положение о проведении соревнований по баскетболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Разработка стратегии игры. Анализ игры и выступлений на соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивают соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Кадровые условия реализации Программы:

- Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, привлекаются тренеры-преподаватели 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);

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 N 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 N 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышением квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых; - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н, зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

2	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический		
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	
3.	Доска такгическая	штук	4
	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей		2
6.	Мяч баскетбольный		30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	
10.	Мяч футбольный		2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами		4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая		4
16.	Стойка для обводки		20
17.	тяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)		30
20.	Эспандер резиновый ленточный		24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

п/	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
----	--------------	---------	-----------	-----------------------------

		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося			1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

п/п	Наименование	ЕДИНИЦА измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок	количество	срок

					эксплуатации (лет)		эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося			2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося			1	2
3.	Коспом спортивн парадный	штук	на обучающегося				
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	обучающегося			2	
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	обучающегося			1	1
6.	Майка	штук	обучающегося			4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося			2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося				

9.	сумка спортивная	штук	на обучающегося				1
10.	Фиксатор коленостопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося			1	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося			1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося				
13.	Футболка	штук	на обучающегося				1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося				
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)		на обучающегося				1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося			1	1

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы 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.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех 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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

Функционирование информационной образовательной среды спортивной школы обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции; — информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет; — вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура; — прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, Федеральных стандартах спортивной подготовки, материально техническом обеспечении образовательной деятельности по спортивной подготовке и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность по спортивной подготовке, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности по спортивной подготовке; — планирование образовательной деятельности по спортивной подготовке и ее ресурсного обеспечения; —

проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности; — мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности по спортивной подготовке;

— мониторинг здоровья обучающихся; —современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации; — дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей, органов, осуществляющих управление в сфере образования и спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий; —дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность по спортивной подготовке с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В целях обеспечения реализации образовательной программы по спортивной подготовке в спортивной школе формируется методический кабинет.

С целью создания широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, достижением планируемых результатов, спортивной школой обеспечивается функционирование школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Заключение

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательства позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Список использованной литературы

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Министерства просвещения РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://edu.gov.ru>
- Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики [Электронный ресурс]. URL: <https://obrazov.cap.ru>
- Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.cap.ru>
- Официальный сайт Всероссийской федерации баскетболу [Электронный ресурс]. URL: <https://russiabasket.ru>
- Официальный сайт научно-теоретических журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru>
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА" . [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ
3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г. № 634.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 21.12.2022г. № 13 12.
5. Устав и локальные акты АУ ДО «СШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

Методическое обеспечение:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2022 г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФИС, 2021г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2022 г.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2021 г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры Под редакцией Ю.М. Портнова. - М. 2020 г.
6. Озолин НГ, Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЙЛЬ. 2020г.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2021г.
8. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАГ)ЕМА. 2022г.
9. Стонкус С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 2019г.
10. Коняхина Г«П., Болотин ВЛ. Методические основы изучения баскетбола в 57 классах. Челябинск 2021 г.
11. Гантов В.Б., Чернов СВ. Баскетбол. Программа для ЩОСШ, СЩОШОР, ШВСМ (нормативная часть). Москва. Изд. «Советский спорт» 2019 г.
12. Официальные правила баскетбола ФИБА. Москва. Изд. Спорт Академ Пресс 2020 г.