Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Республики Марий «Республиканская спортивная школа» (ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»)

Принято на Педагогическом совете
ГБОУ ДО Республики Марий Эл
«РСШ»
Протокол от 28.09.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»
_____Д. Г. Овечкин
«28» 09 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «баскетбол»

Возраст обучающихся: 8-21 год
Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:
Семенова Э.Э., методист
ГБОУ ДО Республики Марий Эл
«РСШ»

г. Йошкар-Ола, 2024

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743
Страница 1 из 42

Оглавление

1. Общие положения……..3
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……..……3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол ……...……..5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол …...……..6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……..7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……..8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план……..12
2.5. Календарный план воспитательной работы……12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……17
3. Система контроля……20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях……...20
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……...22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки……22
4. Рабочая программа……..24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……24
4.2. Учебно-тематический план……...29
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……..29
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……...30
6.1. Материально-технические условия……..31
6.2. Кадровые условия……..34
6.3. Информационно-методические условия……..35

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Баскетбол» 014 000 2 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я

Программа разработана ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями),приказа Минздрава России от 23.20.2020 № 144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися 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-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743
Страница 3 из 42

допуске к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями), постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №8 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ);

1.2. 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;
- осуществление подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на всероссийской, международной арене.

Основным условием достижения целей Программы является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию
2. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм поведения.
3. Обучение основам техники и тактики, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом (для групп начальной подготовки)
4. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, овладение основами техники и тактики баскетбола; приучение к соревновательным условиям; приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства (для тренировочных групп).
5. Подготовка баскетболистов высокой квалификации (для групп совершенствования спортивного мастерства).

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

спорта баскетбол.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок, выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок - 1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 28х15 м, щит размером 180х105 см от стойки. От баскетбольного кольца до пола или грунта должно быть 305 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстояние 0,15 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол -715-730 мм, 750-770 мм, вес -510-550г, 580-620 г.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

Во всех классах баскетбольные матчи длятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между таймами составляет 10 минут.

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. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок, передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

При комплектовании учебно-тренировочных групп в ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»:

1. Формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта баскетбол и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол».

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

2.2. Объем Программы.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной реализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	8	8-12	12-14	12-14	14-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	416	416-624	624-728	624-728	728-936	832-1248

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные,

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

смешанные виды учебно-тренировочных мероприятий, в том числе дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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.

Для обеспечения непрерывности (при необходимости) учебно-тренировочного процесса в ГБОУ ДО Республики Марий «РСШ»:

1). На временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности и др.;

2). Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице 4.

Таблица 4

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
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

	международным спортивным соревнованиям			
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.	Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	-

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятий и спортивных

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

мероприятиях, включенных в Единый план межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарном плане Республики Марий Эл и муниципальных образований Республики Марий Эл, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл и муниципальных образований Республики Марий Эл и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими федерациями, правилами баскетбола, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, качающейся участия спортсменов в

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Республики Марий Эл и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении №1 к Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ», которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Календарный план воспитательной работы указан в Приложении №2 к Программе.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч.1 ст. 26 Федерального закона №329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями *(ч.2 ст. 26 Федерального закона №329-ФЗ).*

В ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним - проведение и участие ежегодно в семинарах, лекциях, викторинах для обучающихся и персонала, а также родительских собраний; ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение, осуществляющих спортивную подготовку; ежегодная оценка уровня знаний.

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

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 обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица

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

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося 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».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведен в приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «баскетбол» *(ч.5 ст. 26 Федерального закона №329-ФЗ)*

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказа №999).

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

Обучающиеся должны освоить навыки инструкторской работы:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Составить конспект и провести разминку в группе;

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- Составлять положение о проведении соревнований по баскетболу;
- Знать правила и уметь вести протокол;
- Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска;
- Участвовать в судействе учебных игр;
- Проводить судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составлять конспект и проводить занятие в группе;
- Уметь определять и исправлять ошибку у товарища по команде;
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- Уметь составлять положение для проведения первенства школы по баскетболу;
- Уметь вести протокол игры;
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером преподавателем;
- Судейство учебных игр (самостоятельно);
- Участие в официальных соревнованиях в составе секретариата;
- Уметь судить в качестве судьи в поле.

Учащиеся тренировочных групп 1,2 года обучения осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), учащиеся тренировочных групп 3,4,5 года обучения этапа спортивного совершенствования, – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Выпускник школы при выполнении условий для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей в занятия своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил баскетбола, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

			соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-восстановительного сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). *(п.42 Приказа №999).*

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указаны в таблице 7.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (гидромассаж, душ-Шарко), ванны, сауна, бассейн, локальные физиотерапевтические воздействия и др.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля *(п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания скорой медицинской помощи обучающимися (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п.8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п.36 Приказа №1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год *(п.5 Приказа №634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п.5 Приказа № 634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п.3.2. ст.84 Федерального закона №273-ФЗ)*

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 8, 9, 10.

Таблица 8

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

Таблица 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. Нормативны общей физической подготовки				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
2	Челночный бег 3х10 м	С	не более 9,0	9,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Скоростное ведение мяча 20 м	С	не более 10,0	10,7

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35	30
3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	С	не более 65	70
4	Бег на 14 м	С	не более 3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
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"		

Таблица 10

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. Нормативны общей физической подготовки				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
2	Челночный бег 3х10 м	С	не более 7,2	8,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Скоростное ведение мяча 20 м	С	не более 8,6	9,4
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39	34
3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	С	не более 60	65
4	Бег на 14 м	С	не более 2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

4. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».

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

Баскетбол характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и командами соперников. Эффективность действий спортсмена в игре обусловлена быстротой оценки игровых положений и действиями игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки; - увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижения универсальности и разносторонности.

Основными задачами занятий баскетболом в группах начальной подготовки являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание стойкого интереса к занятиям. С детьми 10—13 лет следует проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью 90 мин. В 13—14-летнем возрасте продолжительность занятий увеличивают до 2—2,5 часа.

Основная установка программы начальной подготовки — обучающая. Заключается она в необходимости создания предпо

Выписка из электронного архива
Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Основным показателем работы спортивных школ по баскетболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся.

Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются. Большое внимание уделяется акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Эти сочетания не включают ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Основными задачами тактической подготовки данного этапа спортивной тренировки являются формирование и развитие способностей, лежащих в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. В этот период развивают внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях используется игровой метод. Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. При этом в качестве основных средств выступают подготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. В этот период основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. На второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста ограничивают

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

продолжительность игры, размеры площадки, высоту кольца, вес мяча. Продолжительность игры в баскетбол в группах начальной подготовки составляет 24 мин, с перерывом между 12-минутными таймами в 10 мин. Дети 8—9 и 10—11 лет играют в баскетбол на площадке размером 18х12 м. При этом размер мяча должен быть меньше, чем у взрослых спортсменов, а его вес не более 450— 480 г. Высота кольца от пола должна быть не более 2,6 м.

Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов в сложно технических видах спорта.

В возрастном интервале 7 - 10 лет, как показали исследования В.К. Бальсевича, наиболее быстро и качественно происходит закладка практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, т.к. все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития. Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни.

В тренировке детей предпочтительнее использовать малоинтенсивные нагрузки. Однако это не значит, что интенсивная работа недоступна для них. Для детей допустимы и интенсивные, но кратковременные (от 5 до 15с) упражнения, с достаточным для полного восстановления, отдыхом.

Очень важное значение в начальной подготовке баскетболистов, имеет рациональное развитие всех сторон двигательной деятельности с некоторым акцентом на развитие скоростно-силовых качества как наиболее специфичных для игровой деятельности баскетболистов.

Наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. использование на каждом занятии упражнений на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП с преимущественным развитием скоростных качеств – быстроты и скоростной выносливости. Рекомендуется в процессе начальных занятий баскетболом значительное место отводить упражнениям скоростно-силового характера. Применение указанных упражнений с целью развития быстроты и силы (до 50 % общего времени занятий) оказывает положительное воздействие на физическую подготовку и рост спортивных результатов.

Наиболее эффективно внешнее воздействие для развития специфической ориентировки проявляется в возрасте 9-12 лет. В связи с этим на этапах начального обучения рекомендуется тренировочный процесс строить таким образом, чтобы овладение двигательными навыками и умениями одновременно сочеталось с воспитанием у детей способности самостоятельно решать

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

двигательные задачи на основе анализа конкретной ситуации. Для этого необходимо широко использовать подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие наблюдательности, объема поля зрения, скорости сложного реагирования, быстроты переключения от одних действий к другим. Важно применять упражнения в постоянно изменяющихся условиях и варьировать способы их выполнения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебного плана, определенного данной спортивной группе.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Тренировочный сбор — это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в баскетболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743
Страница 26 из 42

больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки указаны в таблице 11.

Таблица 11

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364	460-520

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в Приложении №4 к Программе.

5. 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

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

"баскетбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного 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)

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 13, 14);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 12

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

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

Таблица 13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Майка	штук	на обучаю	-	-	4	1	4	1

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

			щегося						
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	Комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	Комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	Комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
12	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
13	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
14	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками: 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).

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",

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»:

Работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-образовательные ресурсы:

1. https://www.basketbolist.org.ua/

2. https://russiabasket.ru/

3. https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.0b71202c-641424e7-d6bf2ba0-74722d776562/https/www.tutorialspoint.com/basketball/basketball_quick_guide.htm

4. https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-baskietbol-lovlia-i-pieriedacha-.html

Список литературы:

1. Акциперов О.В., Селяев К.А., Техника и тактика защиты в баскетболе. – Самара, издательство «Слово», 2023. – 170с.

2. Баскетбол для тренеров М.: PressPass, 2018. - 296 с.

3. Варламова Л.Р. Формирование представлений младших школьников об игре баскетбол с применением альтернативной педагогической технологии «шесть шляп» / Л.Р. Варламова, В.И. Яковлева // Сфера знаний: вопросы современного этапа развития научной мысли - Казань, 2018. - С. 57-61.

4. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. М.: PressPass, 2017. 140 с.

5. Михеева Д.Ф Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев / Проблемы педагогики. - 2019. - № 6 (45). - С. 78-81.

6. Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

7. Предигер А. В. Праздник баскетбола: Физкультурно-оздоровительное мероприятие /А. В. Предигер // Начальная школа. – 2018. – № 4. – С. 53–56.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

9. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

10. 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).

11. Приказ Минздрава России от 23.20.2020 № 144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися 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-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

12. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 322 с.

13. Тактика баскетбола. М.: PressPass, 2021.

14. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

15. Федорова М. Ю. Технология развивающего обучения техническим действиям по баскетболу младших школьников / М. Ю. Федорова // XXIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире" : (материалы конф.), [27–29 сент. 2013 г.] / М-во образования и науки РФ, М-во образования Моск. обл., ГАОУ ВПО "Моск. гос. обл. социально-гуманит. ин-т", РАО, Ин-т возраст. физиологии, М-во спорта, туризма и молодеж. политики, Всерос. научно-исслед. ин-т физ. культуры и спорта ; [отв. ред. Б. Ф. Прокудин]. – Коломна, 2013. – С. 394–397.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «баскетбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-25		12-20		6-12
1.	Общая физическая подготовка	87	102	104	75	87
2.	Специальная физическая подготовка	28	42	52	100	164
3.	Техническая подготовка	62	92	120	200	251
4.	Технико-тактическая (интегральная подготовка), контрольные нормативы	41	50	52	83	98
5.	Тренерская и судейская практика	0	0	10	17	22
6.	Участие в спортивных соревнованиях, контрольных играх	47	46	62	108	153
7.	Теоретическая подготовка	31	42	47	67	87
8.	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	16	25	42	133	164
9.	Медико-восстановительные мероприятия	0	17	31	49	66
Общее количество часов в год		234- 312	312- 416	416- 728	624- 936	832-1248

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743
Страница 34 из 42

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта баскетбол; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований (знание правил и умение заполнять протокол, выполнение обязанностей оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска). -Проведение судейства учебных игр в поле (самостоятельно). -Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. -Постоянное совершенствование судейской практики в качестве судьи в поле и в составе секретариата. -Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений	В течение года

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта баскетбол;	
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.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов 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 ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ».	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

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

		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;	

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» 3.Веселые старты «Честная игра» 4. Антидопинговая викторина «Играй честно» 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год По назначению 1-2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото. Прохождение онлайн-курса – неотъемлимая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил». 2. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил». 3. Практическое занятие «Проверка лекарственных Препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). 4. Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра». 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 6.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год 1-2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото. 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/ Прохождение онлайн-курса – неотъемлимая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил». 2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» 3. Теоретическое занятие «Допинг-контроль» 4. Теоретическое занятие «Система АДАМС» 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 6. Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	1-2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год 1-2 раза в год 1 раз в год По назначению	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Прохождение онлайн-курса – неотъемлимая часть системы антидопингового образования. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149cb8-fecc-4b40-bb03-3b44465a7743
Страница 38 из 42

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие баскетбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по баскетболу.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c55-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	**Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

	культуры в обществе. Состояние современного спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	**Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Передан через Диадок 24.04.2025 09:29 GMT+03:00
3f149c53-feec-4b40-bb03-3b44465a7743

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Овечкин Дмитрий Геннадьевич, Директор	Не требуется для подписания	5579A90F811A13366922CBE365DE0A94 с 27.06.2024 08:49 по 20.09.2025 08:49 GMT+03:00	24.04.2025 09:29 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Овечкин Дмитрий Геннадьевич, Директор	Не требуется для подписания	5579A90F811A13366922CBE365DE0A94 с 27.06.2024 08:49 по 20.09.2025 08:49 GMT+03:00	24.04.2025 09:30 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа