МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 им. В.П. ФИОНОВА г. ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН (МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. ФИОНОВА г. ТУАПСЕ МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ № 2
им. В.П. Фионова г. Туапсе
МО Туапсинский район
от «28» февраля 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
им. В.П. Фионова г. Туапсе
МО Туапсинский район
_____ В.Н. Федоров
«28» февраля 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1312)

Срок реализации:
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Ф.И.О. разработчиков:
Н.И. Федорова, заместитель директора
Г.О. Туов, тренер-преподаватель
Л.О. Козленко, инструктор-методист ФСО

г. Туапсе
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Общие положения …….....**	**4-6**
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**6-36**
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	6-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-14
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9-10
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	10-12
2.3.3.	Спортивные соревнования	12-14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»	14-17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18-20
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20-25
2.6.1.	Теоретическая часть	20-22
2.6.2.	Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22-23
2.6.3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23-25
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25-29
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30-31
2.8.1.	План медицинских мероприятий	30-31
2.8.2.	План медико-биологических мероприятий	31-32
2.8.3.	Применение восстановительных средств	33-36
3.	**Система контроля**	**36-46**
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36-38
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	38
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	39-46

лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
4. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол» 46-67
5. Учебно-тематический план 68-71
6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 72-73
7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 73-79
7.1. Материально-технические условия реализации Программы 73-77
7.2. Кадровые условия реализации Программы 78-79
8. Информационно-методические условия реализации Программы 79-81

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1312. Срок действия Программы - 4 года.

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, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, с основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития баскетболистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и

методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных баскетболистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных баскетболистов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

1.4. Характеристика баскетбола как вида спорта и его отличительные особенности.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом и благоприятным воздействием на организм человека.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту, к минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 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)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

На этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол» зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие обучаться баскетболу, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» зачисляются подростки не моложе 11 лет, имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – не устанавливается;

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», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол» зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, имеющие «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способности спортивного сооружения, расписания занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

В том числе допускается возможность спаренных занятий.

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.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

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 международным спортивным соревнованиям	-	-	21
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	-	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
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	

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования 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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся - должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально-организованные контрольные соревнования (первенства, турниры спортивной школы по баскетболу, матчевые встречи и др.).

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях (чемпионаты, первенства, турниры муниципального образования по баскетболу и др.).

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки (чемпионаты, спартакиады, первенства, турниры субъектов РФ, краевые соревнования и др.).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице № 6.

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней, командировок и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно, для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТ		ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 5 Программы.

В Таблицах № 6 и № 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу, из расчета 52 недели (час)

N 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)				
		15-30		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	42-47	50-56	58-67	75-87	83-100
2.	Специальная физическая подготовка	28-33	44-50	67-75	100-112	150-166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-42	44-75	58-116
4.	Техническая подготовка	70-75	87-94	100-108	125-137	100-116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33-42	44-56	67-75	125-150	166-200
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-12	6-25	17-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	8-17	12-25	33-50
8.	Интегральная подготовка	19-23	31-37	67-75	100-125	150-200
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу, из расчета 52 недели (час)

N 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)				
		15-30		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	56-62	67-75	102-116	112-131	125-150
2.	Специальная физическая подготовка	37-44	58-67	116-131	150-168	225-250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-73	66-112	87-175
4.	Техническая подготовка	94-100	116-125	175-189	187-206	150-175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44-56	58-75	116-131	187-225	250-300
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-22	9-37	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	15-29	19-37	50-75
8.	Интегральная подготовка	25-31	42-50	116-131	150-187	225-300
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

N 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; - 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
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 формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		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
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	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, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края 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	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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 спортивных результатов; - развитие навыков юных баскетболистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных баскетболистов.	В течение года
5.	**Работа с родителями**		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты.	В течение года
6.	**Сотрудничество с общеобразовательными школами**		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

2.6.1. Теоретическая часть

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 мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомить лица, проходящие спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку;
- 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося 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 обучающимися 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».

2.6.2. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основами антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;

- организация онлайн-обучения на сайте РУСАДА;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, проведение родительских собраний;

- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в Таблице № 9.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**		**Ответственный за проведение мероприятий**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение соответствующих сертификатов	Онлайн-обучение	Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		формирования антидопинговой культуры»		
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение соответствующих сертификатов Ссылка на курс: https://newrusada.triagonal.net/	Онлайн-обучение	Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение соответствующих сертификатов Ссылка на курс: https://newrusada.triagonal.net	Онлайн-обучение	Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год

	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к проведению соревнований, а также к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией баскетбола и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в группе.
4. Провести учебно-тренировочные занятия в различных группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными баскетболистами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить спортсменами на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении набора будущих баскетболистов.

8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «баскетбол» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правила вида спорта «баскетбол».
2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.
3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.
4. Выполнить требования для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.

План мероприятий инструкторской практики приведен в Таблице № 10.
План мероприятий судейской практики приведен в Таблице № 11.

Таблица № 10

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические знания	Теоретические знания	
Этап начальной подготовки (свыше года)	Овладение основной терминологией вида спорта «баскетбол»	Участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Беседы, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, подводящих упражнений; участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	II квартал
	Изучение общих положений правил вида спорта «баскетбол»	Подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	Беседы, самостоятельное изучение литературы	III-IV квартал

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение основной терминологией вида спорта «баскетбол»	Участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Беседы, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	Ведение дневника самоконтроля, ведение учета учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года
	Овладение обязанностями помощника тренера-преподавателя на занятиях	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, подводящих упражнений; участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	II квартал
	Овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия	Подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	Беседы, самостоятельное изучение литературы	III-IV квартал
	Привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, разминки	Самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	II квартал
	Изучение правил вида спорта «баскетбол»	Участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	Беседы, самостоятельное изучение	I-II квартал
	Принимать участие в судействе физкультурных мероприятий различного уровня в различных должностях	Ведение протоколов, оформление отчетов о проведении соревнований	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися	Выработка командного голоса при проведении строевых упражнений, разминки, учебно-тренировочных занятий	Самостоятельное изучение перечня упражнений, согласование их с тренером-преподавателем	В течение года
	Овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годичного плана индивидуальной подготовки	Подготовка плана индивидуальной подготовки	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года
	Принимать участие в судействе физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий различных уровней в различных должностях (судья в поле, судья – секретарь, статистик)	Ведение протоколов, оформление отчетов о проведении соревнований	Беседы, самостоятельное изучение литературы	В течение года

Таблица № 11

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические знания	Теоретические знания	
Этап начальной подготовки (свыше года)	Изучение правил соревнований вида спорта «баскетбол»	В качестве помощника тренера-преподавателя исправлять нарушения правил другими обучающимися	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение правил соревнований вида спорта «баскетбол»	В качестве помощника тренера-преподавателя исправлять нарушения правил другими обучающимися	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Умение составить положение о проведении соревнований	Подготовить положение о внутришкольных соревнованиях	Изучит порядок типового положения	I квартал
	Умение составить заявку спортсменов	Подготовка заявок спортсменов для участия в соревнованиях	Изучение требований к документации	II квартал
	Умение вести протокол соревнований	Использование обязанностей помощника судьи	Изучение требований к документации	II квартал
	Привитие судейских навыков	Проведение судейства в своей или другой группе совместно с тренером-преподавателем	Изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	III-IV квартал
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Знание требований к заявке Умение вести протокол соревнований	Подготовка заявок для участия в соревнованиях Использование обязанностей помощника судьи	Изучение требований к документации	I квартал
	Освоение судейских навыков	Участие в судействе внутришкольных соревнований	Изучение обязанностей членов судейской коллегии	II квартал
	Судья на официальных соревнованиях	Самостоятельное участие в судействе официальных спортивных соревнований в роли судьи	Изучение обязанностей судьи	III квартал
	Судья на официальных соревнованиях	Самостоятельное участие в судействе официальных спортивных соревнований в составе секретариата	Изучение требований к ведению протокола	III квартал
	Получение практических навыков представителя команды на официальных соревнованиях	Подготовка команды к соревнованиям и руководство ею в процессе соревнований	Знание прав и обязанностей представителя спортивной команды на официальных соревнованиях	IV квартал
	Анализ участия в работе судейской коллегии	Получение оценки главного судьи соревнований	Самоанализ проведенного судейства	В течение года

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

2.8.1. План медицинских мероприятий

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии 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 (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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район по виду спорта «баскетбол» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в Таблице № 12.

2.8.2. План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, контроль в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте за требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера.

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования

Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	Ежемесячно	Ежемесячно	Ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

предварительные просмотры (при определении допуска к мероприятиям);

периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обеспечения (далее - УМО);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряется ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером - преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений.

2.8.3. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в баскетбол необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовки.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочных занятий. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и душ, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторное учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-

тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Частые травмы в баскетболе: растяжения и ушибы при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать спортивный 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.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

План мероприятий по применению восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки указан в Таблице № 13.

Таблица № 13

План мероприятий по применению восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этап подготовки	Класс средств	Средства и методы

Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных баскетболистов.
			Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна).
			Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.

3. Система контроля

3.1. 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:

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и

спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;

- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «баскетбол»;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

- овладеть основами техники вида спорта "баскетбол";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «баскетбол»;

- 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;

- укрепление здоровья;

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- сохранение здоровья;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниям о правилах вида спорта "баскетбол";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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.

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе ее отдельной части или всего объема, сопровождается **промежуточной аттестацией** обучающихся. **Итоговая аттестация** представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на программу физической подготовки (при ее реализации).

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке оцениваются в бальной системе, приведенной в Таблице № 14.

Таблица № 14

Оценочная система

Баллы	Критерии оценки
0 баллов – норматив не сдан	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 балл – норматив сдан	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 15-17.

Таблица № 15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	дево

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

Таблица № 16

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 3 х 10 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»

Таблица № 17

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»			

М*етодические указания по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке*

Бег на 14 метров выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 14 метров. Даётся две попытки. Лучшее время фиксируется.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-вниз. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

Прыжок вверх с места со взмахом руками проводится в спортивном зале. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Челночный бег 10 площадок по 28 метров выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой (лицевой) линии лицом к площадке. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера-преподавателя испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Этап начальной подготовки (до года/свыше года)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях баскетболом. Правила использования оборудования и инвентаря.
4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
5. Правила безопасности при занятиях в зале.
6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.
7. Краткий обзор истории и развития баскетбола.
8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.
10. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка баскетболиста.
11. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
12. Правила соревнований.
13. Программа соревнований.

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие баскетбола в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях баскетболом. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития баскетбола.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

10. Общие сведения о строении организма человека. Анализаторы. Сердечно - сосудистая система.

11. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка баскетболиста.

12. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, судейский аппарат.

13. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

14. Правила соревнований.

15. Программа соревнований.

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие баскетбола в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях баскетболом. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития баскетбола.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

10. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

11. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.

12. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.

13. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка баскетболиста.

14. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, судейский аппарат.

15. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

16. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

17. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

18. Правила соревнований. Форма баскетболиста. Продолжительность игры. Жесты судей. Правила определения победителя.

19. Возрастные группы. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие баскетбола в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях баскетболом. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в зале.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития баскетбола.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

10. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

11. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.

12. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.

13. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка баскетболиста.

14. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, судейский аппарат.

15. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

16. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

17. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

18. Правила соревнований. Форма баскетболиста. Продолжительность игры. Жесты судьи. Правила определения победителя.

19. Возрастные группы. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(до одного года, свыше одного года)

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла юные баскетболисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей

физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям баскетболом. Учебно-тренировочные занятия должны быть увлекательными и многообразными, развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по баскетболу.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап начальной специализации – до трех лет)

Годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков и приемов. По окончанию годичного цикла юные баскетболисты обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение обучающихся по амплуа. Начать подготовку в соответствии с особенностями амплуа, не забывая при этом о технической подготовленности.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению техники. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными учебно-тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию быстроты, выносливости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап углубленной специализации – свыше трех лет)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности,

развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Совершенствовать технические навыки и тактическую подготовленность. Необходимо, чтобы теоретические занятия баскетболистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости и скоростной выносливости.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных баскетболистов.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов баскетбола;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Технические приемы игры в баскетбол представлены в Таблице № 18.

Таблица № 18

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения							
	1	2-3	1	2	3	4	5	
Прыжок толчком двух ног	+	+						
Прыжок толчком одной ноги	+	+						
Остановка прыжком	+	+	+					
Остановка двумя шагами	+	+	+					
Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в		+	+					

движении								
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой			+	+	+	+	+	

(встречные)								
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+						
Ведение мяча с низким отскоком	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем		+						
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+						
Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по дугам		+						
Ведение мяча по кругам		+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+						
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+						
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места		+	+					
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+			

Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+					
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+				
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Кувырки								
Приставные шаги	+							

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе

соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактические приемы игры в нападении и защите в баскетболе представлены в Таблицах № 19, № 20.

Таблица № 19

Тактика нападения:

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения							
	1	2-3	1	2	3	4	5	
Выход для получения мяча		+						
Выход для отвлечения мяча		+						
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
Заслон			+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+

Тройка			+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
Система нападения через центрового				+	+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Таблица № 20

Тактика защиты:

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения							
	1	2-3	1	2	3	4	5	
Противодействие получению мяча		+						
Противодействие выходу на свободное место		+						
Противодействие розыгрышу мяча		+	+					
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	
Переключение			+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+	
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+

Против наведения на двух				+	+	+	+	+
Система личной зашиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические

походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно

семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного,

мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке ***на этапе начальной подготовки*** является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как ловкость, двигательно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 х 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

На учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации) необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта, способствующими повышению ловкости, двигательно-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), плавание, спортивная гимнастика, акробатика, футбол, бокс.

На учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки:

-упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц

(баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика).

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в баскетболе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Использование имитационных упражнений - для совершенствования передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основной задачей специальной физической подготовки является воспитание силовых способностей. Специальная физическая подготовки должна способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5 х 10. метров, 5 х 15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия)

предусматривает

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсменов для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения баскетболистов.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования баскетболистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных баскетболистов.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки баскетболистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для достижения поставленных целей и задач необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

-проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, на площадке);

-перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Причины травматизма на занятиях

• Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, особенно к новичкам, сложность упражнений, и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

• Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение привил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

• Нарушение правил врачебного контроля.

• Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения спортсменов по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности.

• Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

• Отсутствие периодического медицинского осмотра.

• Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у спортсменов наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех спортсменов правила внутреннего распорядка;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным администрацией спортивной школы;

- присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- прибыть в спортивную школу за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости спортсменами учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

- находиться в спортивном зале только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

- покидать спортивную школу не позднее 15 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом:

- Занятия проводятся согласно расписанию;
- Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или спортсмена-инструктора, назначенного тренером-преподавателем;
- После окончания занятия организованный выход из зала спортсменов проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- Строго контролировать спортсменов во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при нарушении дисциплины спортсменами, применении грубости. Во всех случаях подобных нарушений

тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у спортсменов взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении учебно-тренировочных занятий с баскетболистами на открытых площадках необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 21.

Таблица № 21

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 вида спорта. 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 вида спорта. 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 виду спорта.
	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 вида спорта, 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 культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных 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 учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказания первой помощи, применения восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, медицинская сестра).

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы 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 организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании Программы, 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 этапе совершенствования 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».

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.

Во Всероссийском реестре видов спорта в виде спорта баскетбол выделяют спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», реализуемых в МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова г. Туапсе МО Туапсинский район представлен в Таблице № 22.

Таблица № 22

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

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

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. 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) 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);
- 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.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем,

необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 23.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 24.

Таблица № 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N 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.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

Таблица № 24

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N 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 обучающегося	-	-	4	1	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

7.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

В Учреждении наряду с должностями педагогических работников предусматриваются должности административно-хозяйственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осуществляющих вспомогательные функции.

Численный состав работников учреждения должен быть доступным для гарантированного выполнения его функции, задач и объемов услуг (работ), установленных учредителем.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

2) ***Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации***

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющей спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный 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).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

8. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 года N 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

4. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 года N 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года 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».

6. Всемирный антидопинговый Кодекс.

7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 года N 952н.

8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.

9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.

10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.

11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.

12. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997г.

13. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности /Т.В. Артамонова// Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.

14. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2002.

15. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М.,1984.

16. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.

17. Баскетбол - навыки и упражнения: пер. с англ. /Джерри В. Краузе, и др. – М.:АСТ: Астрель, 2006.

18. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

19. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002.

20. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под редакцией Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

21. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

22. Упражнения в баскетболе. Пер.с англ. М., Физкультура и спорт, 1972.

23. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. пер. с англ. Е.Р.Яхонтова. М., Физкультура и спорт, 1975.

24. Тактика позиционного нападения против личной защиты

/В.Луничкин, С.Чернов, С.Чернышев. М., 2002.
25. М.С. Бриль. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980.
26. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
27. Ф.Линдеберг. Баскетбол: игра и обучение. – М., 1971.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru).
3. Официальный сайт Российской федерации баскетбола (http://www.russiabasket.ru).
4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (http://www.rusada.ru).

Перечень аудиовизуальных средств

1. Противостояние или 3 секунды глазами участников. Мюнхен 1972. РФБ. (CD диск).
2. Чемпионы Европы 2007. РФБ. (набор CD дисков).
3. РФБ. Учебно-методические видеоматериалы (набор CD дисков).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972482

Владелец Федоров Владимир Николаевич

Действителен С 25.05.2023 по 24.05.2024