


Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»  
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«УОР №1 (колледж)»

  
С.В.Степанов  
(подпись)

от 31.03.2023 № 04.45/69

**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 16.11.2022 года № 1006)

Срок реализации Программы:  
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

разд	подраздел	содержание	стр
I	1,2	Общие положения	4
II		Характеристика ДО программы спортивной подготовки	4
	3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
	4	Объем программы	4
	5	Формы (виды) обучения	5
	6	Годовой учебно-тренировочный план	7
	7	Календарный план воспитательной работы	10
	8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	9	Инструкторская и судейская практика	16
	10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III		Система контроля	
	11	Требования к результатам прохождения Программы	22
	12	Оценка результатов освоения Программы.	24
	13	Рекомендации по организации проведения комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний	24
	14	Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки и условия поступления в УОР	25
	15	Нормативы общей физической и	26

		специальной физической подготовки с баллами	
IV		Рабочая программа	
	16	Содержание рабочей программы	<b>33</b>
	17	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу	<b>35</b>
	18	План по теоретической подготовке	<b>37</b>
V		Особенности осуществления спортивной подготовки в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)	<b>43</b>
	19	Техника безопасности при занятиях баскетболом	<b>44</b>
VI		Требования к кадровому и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	<b>47</b>
VII		План физкультурных и спортивных мероприятий	<b>50</b>
VIII		Перечень информационного обеспечения	<b>52</b>

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « Баскетбол» ( далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1006 ( далее-ФССП) и.примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022г. № 1312.
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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

### 4.Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный	Этап	Этап высшего

	этап (этап спортивной специализации )		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активному отдыху (восстановлению) спортсмена организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются продолжением тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий:

№ п/п	Виды Учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки ( количество суток)		
		Учебно-трениров этап (этап спортивн спец-ии)	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спорт.соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к междун спортивным сор-ям	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к ЧР, ПР и КР	14	18	21
1.3	Учебно-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим. всероссийским спортивным сор-ям			
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП или СФП	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

-спортивные соревнования:

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	специализации)			
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Контрольные	3	3	5	5
Отборочные	1	1	1	1
Основные	3	3	3	3
Игры	30	40	40	40

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

-на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико- биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации, 3-й, 4-й, 5-й годы)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах		

		12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Наполняемость групп (человек)		
		12	6	4
1	Общая физическая подготовка (%)	12-14	10-12	10-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	18-20	18-20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская практика и судейская практика(%)	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	16-20	18-24	18-24
8	Самостоятельная работа (%)	10-20	10-20	10-20
	Общее количество часов в год	624-936	832-1248	1040-1664

В ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) тренер преподаватель ведет работу с обучающимися по индивидуальным планам:



## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

подготовки спортсмена    спортивный сезон \_\_\_\_\_

### 1. Персональные данные

ФИО спортсмена (полностью)	
Дата рождения	
Вид спорта	
Спортивный разряд, звание (№приказа, дата)	
ФИО личного тренера (полностью)	
Лучший результат в сезоне 20__-20__	
Планируемый результат на сезон 20__-20__	

### 2. План участия в соревнованиях сезон \_\_\_\_\_

Соревновательный период

№ пп	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	План. результат	Выполн. результат	Примечание
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

### 3. План тренировочных сборов

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Сроки проведения												
Место проведения												

Личный тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Спортсмен \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Дата составления « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы

#### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Проф.ориентационная 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 течении 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	В течении года

		занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	
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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
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 течении года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в; -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих	

		<p>достижению спортивных результатов;</p> <p>-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>-правомерное поведение болельщиков;</p> <p>-расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	
--	--	---	--

## **8. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **I. 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, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих 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. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их

соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

**План проведения антидопинговых мероприятий  
ГАПОУ СО «УОР № 1(колледж)»**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Врачи МВЦ Тренеры, инструктор-методист, заместитель директора по СР
2.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	По мере необходимости	Врачи МВЦ Спортсмены Тренеры
3.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом тренерского совета	Врачи МВЦ
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1	2 раза в год	Врачи МВЦ Тренеры
5.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
6.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмены Тренеры
7.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Врачи МВЦ Тренеры Инструктор- методист тренеры

8.	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
----	--	----------------	---

#### 9. Инструкторская и судейская практика

Одним из важных разделов комплексной подготовки баскетболиста является инструкторская и судейская практика:

Планы инструкторской и судейской практики:

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-знать правила соревнований по баскетболу; -знать терминологию; -приобретение навыков судейства в качестве помощника спортивного судьи; --формирование уважительного отношения к решению спортивных судей; --формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; --уметь проводить самостоятельно разминки; --оценивать правильность выполнения упражнений;	В течении года
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «баскетбол» в соревновательной деятельности и терминологии; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течении года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование уважительного отношения к решению спортивных судей;</li> <li>-освоение навыков организации и самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий</li> <li>--составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование навыков наставничества.</li> <li>-уметь анализировать выполнение упражнений и элементов техники;</li> <li>-уметь составлять рабочие планы и конспекты занятий;</li> <li>-уметь составлять расписание соревнований;</li> <li>-уметь составить положение о соревнованиях;</li> <li>- уметь делать заявку на участие в соревнованиях.</li> </ul>	
--	--	---	--

#### 10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Абитуриенты, желающие пройти спортивную подготовку, могут быть зачислены в ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)» на отделение «баскетбол», только после прохождения медицинского осмотра, психологического собеседования и сдачи нормативов общей физической подготовки, наличия документов, подтверждающих спортивный разряд.

#### Восстановительные средства

Рост спортивных достижений в баскетболе, как и в большинстве видов спорта, закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью учебно-тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годичного цикла.

*Под рациональным построением тренировочного занятия подразумевается:*

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность послерабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

***Рациональное построение тренировочного цикла предусматривает:***

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

***На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:***

- разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

**Медико-биологические средства**

приобретают особо важное значение при двух занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением.

Медико-биологические средства включают в себя:

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энерготрат.

Для спортсменов желательно четырехразовое питание. Причем пищу следует принимать за 1-2 ч до сна, за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после нее. Рекомендуется такое распределение суточной калорийности рациона (в процентах) в зависимости от времени проведения тренировочных занятий.

Несколько иным должен быть режим питания при двухразовых в течение дня тренировочных занятиях. Количество приемов пищи должно быть увеличено до 5-6 раз. Перед тренировкой целесообразен легкий (5% суточной калорийности) первый завтрак с преобладанием углеводов: стакан чая, какао

или кофе, бисквит, печенье. Второй, основной, завтрак (20-25% суточной калорийности) через 40-45 мин после тренировки. Он должен состоять из продуктов с большим содержанием белков и углеводов: молочные каши, омлет, творог, сыр, блюда из мяса (лучше рубленого), паштеты, ягоды, фрукты. Обед (35% суточной калорийности) обычно традиционный: овощной салат, холодная закуска в виде отварного мяса или рыбы; первое блюдо - суп на крепком мясном бульоне, второе - мясо, третье - соки, компоты, кисели, фрукты. После обеда, за час-полтора до тренировки, - стакан фруктового сока или углеводно-минеральные напитки, немного сухофруктов. Ужин (20-25% суточной калорийности) белково-углеводной направленности с тем, чтобы способствовать интенсификации восстановительных процессов. После ужина, незадолго до сна - стакан кефира или молока.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. При выполнении физических нагрузок, кроме того, происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо. В настоящее время разработаны специально для применения при тяжелых физических нагрузках и хорошо себя зарекомендовали в спортивной практике витаминные комплексы с минеральными веществами «Аэровит», «Селмевит». В период интенсивных тренировок комплексы витаминов целесообразно принимать по 1-2 драже 2-3 раза в день после еды. При проведении тренировочных мероприятий, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения - адаптогены: женьшень, золотой корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и некоторые другие растения. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, вследствие чего улучшается память и соответственно способность к обучению, улучшается деятельность органов чувств и, что особенно важно, физическая и психическая работоспособность.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38° С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения. Финскую сауну или парную баню рекомендуется использовать накануне дня отдыха (так как самая благоприятная реакция организма после бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане - не более 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню. Можно также использовать парную баню за 5-6 дней до старта - хорошо прогреться, сделав 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену спортсмена и пр.

**Психологические средства** направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики спортсмена постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении,

необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений юных спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена. Тренеру необходимо помнить, что весь комплекс средств восстановления (особенно медико-биологические средства) целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

*На учебно-тренировочном этапе:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений и контрольно-переводных нормативов.

*Контрольные и контрольно – переводные нормативы по видам спортивной подготовки*

Для того, чтобы отслеживать состояние тренированности и спортивной формы применяются контрольные упражнения и тесты по ОФП и СФП, а для перевода на следующий этап подготовки контрольно-переводные нормативы. Тестирование проводится несколько раз в год для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки. Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

**Форма одежды:** спортивный костюм, кроссовки.

## **13. Рекомендации по организации проведения комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний**

Проведение приема комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний проводится в установленные сроки (обычно в конце учебного года) перед итоговой аттестацией по спорту. Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в спортивном отделе Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех



спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При приеме нормативов следует обратить особое внимание на создание единых условий при выполнении упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки обучающихся ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)» отделения баскетбол.

### **1. Бег 30м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег с максимальной скоростью. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

### **2. Скоростное ведение мяча 20 м**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

### **3. Прыжок вверх с места со взмахом руками**

Спортсмен располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами с места со взмахом руками 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.

### **4. Челночный бег 10 площадок по 28 м.**

Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняется челночный бег от одной задней линии до другой задней линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой линии. После пробегания 10 площадок секундомер выключается.

### **5. Челночный бег 3x10м**

Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняются челночный бег 3x10м от лицевой линии до лицевой линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой лицевой линии. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **6.Прыжок в длину с места толчком двумя руками**

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на две ноги.

Результат- замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

#### **8.Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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.

### **15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе ( этапе спортивной специализации) с баллами**

Упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
		Юноши	Девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежи на полу	Количество во раз	не менее 13	не менее 7	<b>5</b>
		20	10	<b>10</b>
		30	15	<b>15</b>
		40	20	<b>20</b>
		50	25	<b>25</b>
1.2. Челночный бег 3x10м	с	не более 9,0	не более 9,4	<b>5</b>
		8,8	9,2	<b>10</b>
		8,5	8,8	<b>15</b>
		8,0	8,5	<b>20</b>
		7,5	8,0	<b>25</b>
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 135	<b>5</b>
		170	145	<b>10</b>
		180	160	<b>15</b>
		200	170	<b>20</b>
		220	180	<b>25</b>
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество во раз	не менее 32	не менее 28	<b>5</b>
		40	33	<b>10</b>
		45	40	<b>15</b>
		50	45	<b>20</b>
		55	50	<b>25</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скоростное ведение мяча 20м	с	не более 10,0	не более 10,7	<b>5</b>
		9,0	9,7	<b>10</b>
		8,0	9,0	<b>15</b>
		7,0	8,0	<b>20</b>
		6,5	7,0	<b>25</b>
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35	не менее 30	<b>5</b>
		38	33	<b>10</b>
		42	38	<b>15</b>
		45	42	<b>20</b>
		48	45	<b>25</b>
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не менее 65	не менее 70	<b>5</b>
		63	68	<b>10</b>
		61	66	<b>15</b>
		59	64	<b>20</b>
		57	62	<b>25</b>
2.4. Бег на 14 м	с	не более 3,0	не более 3,4	<b>5</b>
		2,9	3,3	<b>10</b>
		2,8	3,2	<b>15</b>
		2,7	3,1	<b>20</b>
		2,5	3,0	<b>25</b>
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	<b>Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,</b>
---	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства с баллами**

Упражнение	Единица измерения	норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежи на полу	Количество во раз	не менее 36	не менее 15	<b>5</b>
		38	18	<b>10</b>
		40	21	<b>15</b>
		45	25	<b>20</b>
		50	30	<b>25</b>
1.2. Челночный бег 3x10м	с	не более 7,2	не более 8,0	<b>5</b>
		7,0	7,9	<b>10</b>
		6,8	7,8	<b>15</b>
		6,6	7,6	<b>20</b>
		6,4	7,2	<b>25</b>
1.3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180	<b>5</b>
		220	185	<b>10</b>
		225	190	<b>15</b>
		220	200	<b>20</b>
		230	210	<b>25</b>
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	Количество во раз	не менее 35	не менее 31	<b>5</b>
		40	33	<b>10</b>
		45	35	<b>15</b>
		48	38	<b>20</b>
		50	40	<b>25</b>
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.Скоростное ведение мяча 20м	с	не более 8,6	не более 9,4	<b>5</b>
		8,4	9,2	<b>10</b>
		8,2	9,0	<b>15</b>
		8,0	8,8	<b>20</b>
		7,5	8,5	<b>25</b>
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39	не менее 34	<b>5</b>
		42	38	<b>10</b>
		46	42	<b>15</b>
		50	48	<b>20</b>
		57	52	<b>25</b>
2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 60	не более 65	<b>5</b>
		58	63	<b>10</b>
		56	61	<b>15</b>
		54	59	<b>20</b>
		52	57	<b>25</b>
2.4. Бег на 14 м	с	не более 2,6	не более 2,9	<b>5</b>
		2,5	2,8	<b>10</b>
		2,4	2,7	<b>15</b>
		2,3	2,6	<b>20</b>
		2,2	2,5	<b>25</b>

Уровень спортивной квалификации ( спортивные разряды)

Спортивный разряд « первый спортивный разряд»

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

Упражнение	Единица измерения	норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.Бег на 30м	с	не более 4,7	не более 5,0	<b>5</b>
		4,5	4,8	<b>10</b>
		4,3	4,6	<b>15</b>
		4,0	4,4	<b>20</b>
		3,8	4,2	<b>25</b>
1.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежи на полу	Количество раз	не менее 36	не менее 15	<b>5</b>
		38	18	<b>10</b>
		40	21	<b>15</b>
		45	25	<b>20</b>
		50	30	<b>25</b>
1.3. Челночный бег 3x10м	с	не более 7,2	не более 8,0	<b>5</b>
		7,0	7,9	<b>10</b>
		6,8	7,8	<b>15</b>
		6,6	7,6	<b>20</b>
		6,4	7,2	<b>25</b>
1.4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180	<b>5</b>
		220	185	<b>10</b>
		225	190	<b>15</b>
		220	200	<b>20</b>
		230	210	<b>25</b>
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	Количество раз	не менее 39	не менее 34	<b>5</b>
		42	36	<b>10</b>
		45	38	<b>15</b>
		48	40	<b>20</b>
		52	42	<b>25</b>
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.Скоростное ведение мяча 20м	с	не более 8,0	не более 8,9	<b>5</b>
		7,9	8,8	<b>10</b>
		7,8	8,7	<b>15</b>
		7,7	8,6	<b>20</b>
		7,5	8,5	<b>25</b>
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 49	не менее 45	<b>5</b>
		52	48	<b>10</b>
		56	50	<b>15</b>
		60	52	<b>20</b>
		67	55	<b>25</b>
2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 55	не более 60	<b>5</b>
		54	58	<b>10</b>
		52	56	<b>15</b>
		50	54	<b>20</b>
		48	52	<b>25</b>

Уровень спортивной квалификации ( спортивные разряды)
---

Спортивный разряд « кандидат в мастера спорта»
--

Для перевода и зачисления на следующий этап спортивной подготовки:

на тренировочном этапе нужно набрать не менее.....40 баллов и иметь спортивный разряд « третий или второй спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства .....40 баллов и иметь спортивный разряд « первый спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства .....40 баллов и иметь спортивный разряд « кандидат в мастера спорта».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»**

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

#### **16. Содержание рабочей программы**



С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер техники безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Строить подготовку баскетболистов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают занимающихся, имеющих определенные соматические особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

По мере роста спортивной квалификации занимающихся изменяется содержание тренировочного процесса.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений.

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта баскетбол представлены в таблице

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### **17. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки, годам обучения и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных –

увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования**

#### **Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день	1-е занятие – физическая подготовка 2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день	1-е занятие - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие – физическая подготовка.
3-й день	1-е занятие – игровая подготовка.
4-й день	1-е занятие – индивидуальная подготовка
5-й день	1-е занятие – физическая подготовка; 2-е занятие - технико-тактическая подготовка.
6-й день	1-е занятие – игровая подготовка.
7-й день	отдых

#### **Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день	1-е занятие – технико-тактическая подготовка; 2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день	1-е занятие – физическая подготовка; 2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
3-й день	1-е занятие – физическая подготовка; 2-е занятие – игровая подготовка.
4-й день	1-е занятие – индивидуальная подготовка
5-й день	1-е занятие – физическая подготовка; 2-е занятие - игровая подготовка.
6-й день	1-е занятие – календарная и контрольная игра; 2-е занятие – теоретическая подготовка
7-й день	отдых

#### **Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день	1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-й день	1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
3-й день	1-е занятие – технико-тактическая подготовка; 2-е занятие – игровая подготовка.
4-й день	1-е занятие – индивидуальная подготовка

5-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.  
 6-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
 2-е занятие – календарная и контрольная игра, теоретическая подготовка  
 7-й день  
 Отдых

Особое место в подготовке баскетболиста высокого уровня отведено теоретической подготовке. Ниже приведены темы теоретических занятий в соответствии с этапами спортивной подготовки:

### 18. План по теоретической подготовке

Этап обучения		Тренировочный этап (этап спортивной специализации, 3-й, 4-й, 5-й год)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
№ п/п	Темы		Весь период	Весь период
1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+		
4	Общая характеристика спортивной подготовки	+		
5	Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+

6	Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+
7	Официальные правила ФИБА	+	+	+
8	Планирование и контроль подготовки	+	+	+
9	Правила по баскетболу	+		
10	Правила по мини-баскетболу			
11	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+
12	Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+
13	Спортивные соревнования	+	+	+
14	Установка на игру и разбор результатов игры	+	+	+
15	Физическая культура и спорт в России	+		
16	Физические качества и физическая подготовка	+	+	+

### **Планированию спортивных результатов.**

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической,

технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия баскетболом в 8-9 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики баскетбола и опираться на передовой опыт практики;

7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки баскетболистов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий

### **Организации психологического сопровождения.**

Психологическая подготовка подразделяется на: общую подготовку и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. воспитание высококонравленной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. развитие способности управлять своими эмоциями;
6. развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. осознание игроком задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие ит. д.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. состояние боевой готовности;
2. предстартовая лихорадка;
3. предстартовая апатия;
4. состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

– воздействие при помощи слова; большую роль играет применение



самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

Основные виды психологической помощи :

– *обучение* – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями и навыками;

– *воспитание* – помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

– *психодиагностика* – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

– *психопрофилактика* – помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно «разрушают» спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

– *психокоррекция* – помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

– *психологическое просвещение* – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

– *психологическое консультирование* – помощь спортсмену в анализе решения;

– *психологические тренинги* – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

– *психологическая подготовка* – использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности

спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)

Зачисление спортсменов в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма, соответствующих критерия конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в группе тренера при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься баскетболом. При переходе из другой спортивной школы предъявляются документы, подтверждающие присвоение разряда и приказа об отчислении из числа обучающихся.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей поступающего проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. по балльной системе.

Проходной балл для зачисления (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

В тренировочные группы (свыше трех лет обучения) могут быть зачислены лица не младше 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие 2 взрослый разряд по баскетболу.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 14 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие первый спортивный разряд.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие разряд «Кандидат в мастера спорта».

Отказ о приеме в УОР №1 спортсмена возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- несоответствие документов установленным требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в УОР №1.

## **19. Техника безопасности при занятиях баскетболом**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

### **- Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:**

Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

### **Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса.

- нарушение баскетболистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки баскетболистов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,
- неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения баскетболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

#### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма баскетболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером - преподавателем.

Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования(щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

**Требования безопасности во время занятий:**

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

**Во время ведения мяча занимающийся должен:**

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может быть столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

**Во время передачи мяча занимающийся должен:**

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

**Во время броска занимающийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;

– при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

Не рекомендуется:

- толкать занимающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мяч в заградительные решетки.

Во время игры занимающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- вывести занимающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

## **VI. Требования к кадровому и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровому и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

*Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:*

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 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 ( зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г., регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ( перечень в таблице ) ;
- обеспечение спортивной экипировкой ( перечень в таблице ) ;
- 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.

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:***

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1,0 кг 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)	комплект	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с	штук	4



	иглами		
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)		
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

<i>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</i>									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	УТЭ (этап спорт.специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
1	Мяч баскетбольный	штук	На обучаю щихся	1	1	1	0,5	1	0,5

### *Обеспечение спортивной экипировкой*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	УТЭ (этап спорт.специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
1	Гольфы	пар	на обучаю щегося	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	шт	на обучаю щегося					1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1
5	Кроссовки л/атлетические	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1

6	Майка	штук	на обучаю щегося	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на обучаю щегося	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на обучаю щегося			1	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компле кт	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплк т	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на обучаю щегося	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на обучаю щегося	1	2	1	1	1	1
14	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучаю щегося	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	3	1

## **VII. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий  
ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) по хоккею на траве  
формируется на основании Единого календарного плана  
межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных  
мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных  
мероприятий Всероссийской Федерации баскетболу, календарного  
плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных  
мероприятий Свердловской области.

## **VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М.,1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС,2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004 .
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
7. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСИТ, 2010.
10. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
12. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
14. Джемгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
15. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
16. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

18. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
20. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
21. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.
22. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
23. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999. 24. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
25. Интернет ресурсы.