

Управления образования Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 2 Ростовского МР

ПРИНЯТА

Решением тренерского совета
МОУ ДО ДЮСШ № 2
Ростовского МР

Протокол № 1 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДО ДЮСШ № 2
Ростовского МР

_____ О.Н. Гарина

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006;
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1312

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:
Ефимова В.В., инструктор-методист
Исхаков О.С., старший тренер-
преподаватель

**Ростов,
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	
1.2. Цели и особенности Программы	
1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	
2. Характеристика программы	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	
2.2. Объем Программы	
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	
2.5. Календарный план воспитательной работы	
2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	
3. Система контроля	
3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	
3.2. Оценка результатов освоения Программы	
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	
4. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
6. Условия реализации Программы	
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	
6.3. Сетевая форма реализации Программы.....	
7. Информационно-методические условия реализации Программы	

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детско- юношеской школы № 2 Ростовского МР (далее – Учреждение) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – ФССП);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Цели и особенности Программы

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, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта «баскетбол».

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной

деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

Соревнования по виду спорта «баскетбол» на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с настоящими правилами вида спорта «баскетбол» (далее – Правила), разработанными с учетом правил международной федерации баскетбола ФИБА (далее – ФИБА), положениями и регламентами проведения соревнований.

Таблица № 1

Спортивные дисциплины по виду спорта «баскетбол» Всероссийского реестра видов спорта

1	Баскетбол	014 000 2 6 1 1 Я	баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
			баскетбол 3х3	014 002 2 6 1 1 Я
			мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
			интерактивный баскетбол	014 004 2 8 1 1 М

Дисциплины баскетбола, развиваемые в Учреждении: баскетбол 014 001 2 6 1 1 Я

Дисциплина «баскетбол»

Дисциплина баскетбола, соревнования по которой проводятся на игровой площадке представляющий собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии. В соответствии с Правилами. Каждая команда состоит не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая капитана. В течение игрового времени 5 игроков каждой из команд должны находиться на игровой площадке и могут быть заменены. Игровая форма членов команды должна состоять из майки одного

доминирующего цвета как спереди, так и сзади заправленной в игровые шорты выше колена того же цвета, что и майки. Команды должны иметь не менее 2 комплектов маек. Команда, указанная в расписании первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые (желательно белые) майки. Команда, указанная в расписании второй (команда гостей), должна быть одета в темные майки «Команда гостей». Однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек. Игра состоит из 4 периодов по 10 минут каждый. Продолжительность перерыва до запланированного времени начала игры составляет 20 минут. Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвертым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет две 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры составляет 15 минут. Перерыв в игре начинается: за 20 минут до запланированного времени начала игры, когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на такое количество дополнительных периодов продолжительностью по 5 минут, которое необходимо для того, чтобы нарушить равенство в счете. Первый период начинается в тот момент, когда мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании во время розыгрыша спорного броска. Все другие периоды начинаются, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание. Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет 5 игроков, готовых играть. Перед первым и третьим периодами команды имеют право разминаться на той половине игровой площадки, на которой находится корзина соперников. Команды должны поменяться корзинами перед второй половиной. Период, дополнительный период или игра заканчивается, когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода. В случае если щит оборудован световым периметром, то световой сигнал имеет преимущество над звуковым сигналом игровых часов.

В баскетболе мячом играют только руками, и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений, изложенных в настоящих Правилах. Игрок не должен бежать с мячом, умышленно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком. Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением. Процесс броска начинается, когда игрок совершает непрерывное движение, обычно предшествующее выпуску мяча из рук и, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском, добиванием или броском сверху, а заканчивается, когда мяч покидает руку(-и) игрока и, в случае если игрок выполняющий бросок, находится в

воздухе, когда обе ноги приземляются на пол. Иногда соперник держит руку(-и) игрока, выполняющего бросок, таким образом, что тот не может выпустить мяч из рук. Однако даже тогда игрок считается выполнявшим попытку броска. В данном случае неважно, покинул ли мяч руку(-и) игрока. Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч становится живым в тот момент, когда вовремя розыгрыша спорного броска мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании; во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок; во время вбрасывания мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание. Мяч становится мертвым, когда заброшен любой мяч с игры или со штрафного броска; во время когда судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой; во время когда очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске, за которым последует(-ют): другой(-ие) штрафной (-ые) бросок(-ки) или дальнейшее наказание (штрафной(-ые) бросок(-ки) и/или вбрасывание; звучит сигнал игровых часов об окончании периода; звучит сигнал устройства отсчета времени для броска в тот момент, когда команда, совершившая нарушение, контролирует мяч; мяча, который находится в полете при броске с игры, касается игрок любой из команд после того, как: судья дал свисток, прозвучал сигнал игровых часов об окончании периода или прозвучал сигнал устройства отсчета времени для броска.

Местонахождение игрока определяется по тому месту, где он касается пола. Когда игрок находится в воздухе, он сохраняет тот же статус, как и в том месте, где он в последний раз коснулся пола, включая ограничивающую линию, центральную линию, 3-хочковую линию, линию штрафного броска, линии ограниченной зоны и линии, ограничивающие области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения. Место нахождения судьи определяется таким же образом, что и местонахождение игрока. Когда мяч касается судьи, это означает то же, что и касание пола в том месте, где находится судья.

Официальные спортивные соревнования по виду спорта «баскетбол» проводятся в соответствии с Правилами и являются обязательными при проведении всех соревнований на территории Российской Федерации.

Позиции, не нашедшие отражения в Программе трактуются в соответствии с Правилами.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Программа предназначена для обучающихся от 8 лет включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, Таблица № 2.

На этап начальной подготовки зачисляются лица выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «баскетбол».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «баскетбол», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивный разряд не ниже первого спортивного разряда, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Зачисление обучающихся в вышеуказанные группы, производится с учетом, как требований ФССП, так и требований, которые предъявляются Учреждением.

Дисциплины баскетбола, развиваемые в Учреждении: баскетбол 014 001 2 6 1 1 Я. Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим советом отделения «баскетбол» в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся. Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы;
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-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

2.2.Объем Программы

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября и рассчитан на 52 недели из которых 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов в условиях активного отдыха.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица № 3. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на начальном этапе - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.		
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	14	14	20	20

Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	728	728	1040	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------