

**ПЕРВОУРАЛЬСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛЬ»**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,
Лубова Н.В. – старший тренер-преподаватель
отделения игровых видов спорта,
Сотников В.А. - тренер-преподаватель
отделения игровых видов спорта,
Крапивина А.А. - тренер-преподаватель
отделения игровых видов спорта.

Первоуральск, 2024

I. Общие положения

1.1. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее – рабочая программа) является частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и предназначена для организации образовательной деятельности в ПМАОУ ДО «СШ».

1.2. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006¹ (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1312.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Срок реализации рабочей программы 5 лет. Программа реализуется круглогодично (52 недели).

Этапы спортивной подготовки	Возраст зачисления	Количественный состав группы (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 1 года обучения	11	от 12 до 20	10	520
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 2 года обучения	12		12	624
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 3 года обучения			14	728
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 4 года обучения	14		18	936
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 5 года обучения	14		18	936

2.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71656).

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

III. Годовой учебно-тренировочный план

3.1. Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	15%	78	22
2.	Специальная физическая подготовка	17%	88	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7%	37	0
4.	Техническая подготовка	26%	135	15
5.	Тактическая подготовка	16%	51	6
6.	Теоретическая подготовка		12	2
7.	Психологическая подготовка		20	10
8.	Интегральная подготовка	16%	83	0
9.	Инструкторская и судейская практика	1%	5	0
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	2	2
11.	Восстановительные мероприятия		3	3
12.	Тестирование и контроль		6	0
Общее количество часов в год			520	80

3.2. Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	15%	96	20
2.	Специальная физическая подготовка	17%	108	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7%	44	0
4.	Техническая подготовка	25%	156	20
5.	Тактическая подготовка	16%	74	13
6.	Теоретическая подготовка		12	2
7.	Психологическая подготовка		15	10
8.	Интегральная подготовка	16%	100	0
9.	Инструкторская и судейская практика	1%	6	0
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	3	3
11.	Восстановительные мероприятия		4	4
12.	Тестирование и контроль		6	0
Общее количество часов в год			624	96

3.3. Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	15%	108	29
2.	Специальная физическая подготовка	16%	116	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8%	58	0
4.	Техническая подготовка	24%	176	20
5.	Тактическая подготовка	17%	85	15
6.	Теоретическая подготовка		12	4
7.	Психологическая подготовка		26	10
8.	Интегральная подготовка	16%	117	0
9.	Инструкторская и судейская практика	1%	7	0
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3%	5	5
11.	Восстановительные мероприятия		9	9
12.	Тестирование и контроль		9	0
Общее количество часов в год			728	112

3.4. Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 4,5 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	14%	131	30
2.	Специальная физическая подготовка	16%	150	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9%	84	0
4.	Техническая подготовка	20%	187	28
5.	Тактическая подготовка	21%	132	20
6.	Теоретическая подготовка		12	6
7.	Психологическая подготовка		53	20
8.	Интегральная подготовка	17%	159	0
9.	Инструкторская и судейская практика	1%	9	0
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	5	5
11.	Восстановительные мероприятия		5	5
12.	Тестирование и контроль		9	0
Общее количество часов в год			936	144

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести, силы. Упражнения с предметами и без предметов, бег, беговые упражнения, подвижные игры на развитие физических качеств, упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

4.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнение на развитие быстроты движений и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по различным сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером в борьбе за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту.

3. Упражнение для развития ловкости.

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

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

4. Упражнения для развития координации, «баланса».

Многократное повторение общеразвивающих симметричных и асимметричных упражнений. Разнообразные стойки на одной и двух ногах. Подвижные игры.

5. Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

6. Силовые упражнения.

Упражнения для развития силовой выносливости, взрывной силы, максимальной силы с использованием гантелей, набивных мячей, штанги, эспандеров, утяжелителей.

4.3. Техническая подготовка

Включает стойки и перемещения, ловля и передача мяча, ведение и обводка соперника, броски мяча в корзину. Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации.

Техническая подготовка делится на технику нападения и технику защиты.

4.4. Тактическая подготовка

Обучение тактике и совершенствование в ней основывается на правилах и положениях образования двигательных навыков. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные) двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики баскетбола

4.5. Теоретическая подготовка

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения
1	Правила техники безопасности	2	сентябрь, январь
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	октябрь
3	История возникновения олимпийского движения	1	ноябрь
4	Режим дня и питание обучающихся	1	декабрь
5	Физиологические основы физической культуры	1	февраль
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	март
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1	апрель
8	Психологическая подготовка	1	май
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	июнь
10	Правила вида спорта	1	июль
11	Антидопинговое обеспечение	1	август
Всего на учебно-тренировочном этапе		12	

1. Правила техники безопасности.

Основы безопасного поведения при занятиях спортом Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

3. История возникновения олимпийского движения.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

4. Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

5. Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

8. Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

10. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

11. Антидопинговое обеспечение.

Понятие допинга. Причины и последствия применения допинга. Всероссийские антидопинговые правила.

4.6. Психологическая подготовка

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм)

состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре

4.7. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка - система тренировочных воздействий, призванная максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической и др.) в целостной и игровой деятельности баскетболистов:

- выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях;
- сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами;
- выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) с сопротивлением и без него, с целью развития специальных физических качеств в рамках структуры приемов техники;
- игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам);
- эстафеты основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях;
- игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца.

Основные методы интегральной подготовки - совмещённых (сопряжённых) воздействий, игровой, соревновательный.

4.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить

нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4.9. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия проводятся на каждом этапе спортивной подготовки и включают в себя различные упражнения на расслабление мышц, посещение бассейна, правильное питание, массаж, лечебную физкультуру, профилактику заболеваний.

4.10. Тестирование и контроль

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча	с	не более	
			10,0	10,7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		