Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное учреждение дополнительного образования
«Забайкальский краевой центр физической культуры и спорта»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГУ ДО «ЗКЦФК и С»
протокол № 3 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГУ ДО «ЗКЦФКиС»
от 30.08.23 № _____
Н.Н. Чудиновских

БАСКЕТБОЛ

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
Номер-код вида спорта: 0140002611Я

Срок реализации программы: 10 лет
На этапе начальной подготовки – 3 года
На учебно-тренировочном этапе – 5 лет
На этапе спортивного совершенствования – 2 года

Возраст занимающихся: 8-18 лет

Составители программы:
Директор
Чудиновских Н.Н.
Инструктор-методист
Щербакова Ю.П.

Тренеры-преподаватели
Зайкова О.В.
Локтеева А.В.
Богданова И.В.

г.Чита
2023 г.

I. Общие положения

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей Государственного учреждения дополнительного образования «Забайкальский краевой центр физической культуры и спорта» (далее-программа). Она является документом, регламентирующим образовательную, тренировочную и воспитательную работу по виду спорта «Баскетбол». Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа составлена в соответствии и с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 11.01.2023);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2022);
- Федерального закона 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» пункта «ж»(24^1);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»»;
- Устава ГУ ДО «Забайкальский краевой центр физической культуры и спорта».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**баскетбол**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности **минимальных** требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки

по виду спорта «**баскетбол**», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11. 2022 года № 1006 (далее – ФССП).

Целью программы является достижение спортивных результатов по баскетболу на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Предметом программы является осуществление учебно-тренировочного процесса по виду спорта «баскетбол» на основании государственного задания, утвержденного Министерством образования и науки Забайкальского края.

Новизна программы заключается в определении приоритетности учебно-тренировочного процесса, направленного на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, всестороннее развитие личности обучающихся, их физических, морально-волевых и нравственных качеств.

Баскетбол - (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч), командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. В матче побеждает команда, набравшая большее число очков.

В настоящее время баскетбол – один из самых популярных видов спорта. Число официально зарегистрированных игроков во всем мире превышает 200 миллионов человек.

Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему. Во многих странах мира занятия по баскетболу включены в программу физической подготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ГУ ДО «ЗКЦФКиС» по представлению тренера-преподавателя в целях определения более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей.

В конце учебного года проводится аттестация обучающихся, включающая в себя контрольно-переводные нормативы по общей

физической и специальной физической подготовке с анализом динамики результатов тестов, проводимых в сентябре и мае.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»[1]

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	6

Условия зачисления обучающихся в группы подготовки[2]

Этап подготовки	Год подготовки	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Возрастная граница для зачисления	Уровень спортивной квалификации	Минимальная наполняемость (человек)
Начальный	1	312	6	8	Не устанавливается	15
	2	416	8	9	Не устанавливается	15
	3	416	8	10	Не устанавливается	15
Учебно-тренировочный	1	520	10	11	Не устанавливается	12
	2	624	12	12	Спортивный разряд «третий юношеский разряд»	12
	3	728	14	13	Спортивные разряды «второй юношеский	12

[1] С учетом приложения № 1 к ФССП от 16.11.2022 № 1006
[2] С учетом приложения № 2 к ФССП от 16.11.2022 № 1006

					разряд», «первый юношеский разряд»	
	4	832	16	14	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	12
	5	936	18	15	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»	12
Спортивного совершенствования	1	1040	20	16	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	6
	2	1144	22	17	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	6

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

1. Учебно-тренировочные занятия:
   1.1. Групповые тренировочные занятия;
   1.2. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
   1.3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
   1.4. Участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
   1.5. Инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, промежуточная и итоговая аттестация.
2. Учебно-тренировочные мероприятия[3]

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

[3] С учетом приложения № 3 к ФССП от 16.11.2022 № 1006

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		

3. Спортивные соревнования[4]

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства (по годам подготовки)	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	3	5	5
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3
Игры	10	10	10	30	30	30	40	40	40	40

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем

[4] С учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП от 16.11.2022 № 1006

подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

4. Годовой учебно-тренировочный план[5]:

4.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для

[5] С учетом пункта 15 ФССП и приложений № 2 и № 5 к ФССП от 16.11.2022 № 1006

обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки, включенной в учебно-тренировочный процесс, составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

4.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия[6] при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» установлена в часах и не превышает:

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

– на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

[6] С учетом изменений, внесенных приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

№ п/п		Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства (по годам подготовки)	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Общая физическая подготовка (%)	23	21	21	15	15	14	12	12	10	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	16	16	18	18	16	16	16	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	0	7	7	7	8	8	12	12
4.	Техническая подготовка (%)	32	30	30	24	24	24	20	20	12	12
5.	Тактическая подготовка (%)	6	7	8	9	10	12	14	14	18	18
6.	Теоретическая подготовка (%)	12	10	9	5	4	4	4	4	2	2
7.	Психологическая подготовка (%)	0	1	1	1	1	2	4	4	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
9.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	0	1	1	1	2	2	2	2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3
11.	Интегральная подготовка (%)	10	12	12	16	16	16	16	16	18	18
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п		Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства (по годам подготовки)	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Общая физическая подготовка	72	87	87	78	94	102	100	112	104	114
2.	Специальная физическая подготовка	44	67	67	95	112	116	133	150	187	206
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	36	44	51	67	75	125	138
4.	Техническая подготовка	100	125	125	125	150	175	166	187	125	137
5.	Тактическая подготовка	19	29	33	47	62	87	116	131	187	206
6.	Теоретическая подготовка	37	42	37	26	25	29	33	37	21	23
7.	Психологическая подготовка	0	4	4	5	6	15	33	37	21	23
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	10	12	15	17	19	31	34
9.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	7	17	19	31	34
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	10	12	15	17	19	21	23
11.	Интегральная подготовка	31	50	50	83	100	116	133	150	187	206
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол» (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- 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;

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» [7]

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,2	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	105	130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее					
			20	16	22	18	24	20
2.2.	Бег на 14 м	с	не более					
			3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8
2.3.	Передача в стену за 30 секунд	кол-во	не менее					
			4	4	5	5	6	6
2.4.	Ведение мяча «змейкой» 20 метров	с	не менее					
2.5.	Демонстрация броска	Оценивается техника исполнения						
2.6.	Демонстрация «2 шага»	Оценивается техника исполнения						

[7] С учетом приложений № 6-8 к ФССП от 16.11.2022 № 1006

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			13	7	19	9	25	11	30	12	34	13
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более									
			9,0	9,4	8,6	9,0	8,2	8,6	7,9	8,4	7,4	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			150	135	165	145	180	155	195	165	210	175
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			32	28	32	29	33	29	34	30	34	30
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более									
			10,0	10,7	9,6	10,3	9,2	9,9	8,8	9,9	8,8	9,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее									
			35	30	36	31	37	32	38	33	38	35
2.3.	Челночный бег 10 площадок	с	не более									
			65	70	64	69	63	68	62	67	60	65

	по 28 м											
2.4.	Бег на 14 м	с	не более									
			3,0	3,4	3,0	3,3	2,9	3,2	2,8	3,1	2,7	3,0
2.5.	Комплексный тест[8]	с										
2.6.	Броски с дистанции	кол-во	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения		Не устанавливается	Спортивный разряд «Третий юношеский разряд»		Спортивный разряд «Второй юношеский разряд», «Первый юношеский разряд»,		Спортивный разряд «Третий спортивный разряд»		Спортивный разряд «Второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	1 год обучения		2 год обучения	
			М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			36	15	38	17
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			7,2	8,0	7,0	7,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			215	180	230	195

[8] Оценивается при наличии стандартной площадки

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			35	31	37	33
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более			
			8,6	9,4	8,4	9,2
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			39	34	41	36
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более			
			60	65	58	63
2.4.	Бег на 14 м	с	не более			
			2,6	2,9	2,5	2,8
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Не устанавливается		Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»		Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»	