

Муниципальное казенное учреждение «Комитет по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивная школа №5» г. Улан-Удэ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СПШ №5» г. Улан-Удэ

М. З. Ким
(подпись) (инициалы, фамилия)

12 мая 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «баскетбол»**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006;)

Возраст обучающихся: с 8-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработали:

Плюснина О.Ю. - тренер-преподаватель;
Воронина В.А. - тренер-преподаватель;
Оканин С.В. - тренер-преподаватель;
Оканин Андрей В. - заслуженный работник
физической культуры РБ, тренер-преподаватель;
Оканин А.В. - тренер-преподаватель;
Оканина И. Л. - тренер-преподаватель;
Чернов Г.А. - тренер-преподаватель;
Шадонов М.Н. - тренер-преподаватель;
Баженов А. П. - тренер-преподаватель

г. Улан-Удэ
2026

Оглавление

I. Общие положения	3
1.1. Нормативное обеспечение Программы.....	3
1.2. Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности.....	4
1.3. Цели и задачи программы.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III. Система контроля	28
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	30
IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»	35

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.2 Учебно-тематический план.....	55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	61
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	62
6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	62
6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.....	65
6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы	66
Кадровые условия	67
VI. Перечень информационного обеспечения	69
Список литературы:.....	69
Интернет сайты	70
VII. Приложения	72

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных игры баскетбол, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 954; (далее – ФССП).

Программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с 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»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 954;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- на основании Устава МАУ ДО «СШ №5» г. Улан-Удэ.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по баскетболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющий собой эффективное средство физического воспитания.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Тренировочное занятие по баскетболу рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол (англ. **basketball**, от **basket** — корзина и **ball** — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить

мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x8 мин (в младшем возрасте), т.е. 32 мин «чистого» игрового времени.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют

определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Баскетболу можно обучиться самостоятельно, но постоянный контроль со стороны тренера, дозированные нагрузки, помощь со стороны тренера, организованные выезды на соревнования, дадут больший результат. Баскетбол является прекрасным средством развития физических качеств спортсмена, формирования уверенной осанки, укрепления состояния здоровья.

1.3. Цели и задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», конечной целью которой является включение спортсменов и выпускников школы в сборные команды республики, федеральных округов, клубных команд, сборных России, в команды высших дивизионов.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии баскетбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы № 5» г. Улан-Удэ, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

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

Таблица №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)	3 - 6	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от «14» ноября 2025 г. № 954 представлен в таблице №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора соревнований известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры. Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО «СШ №5» г. Улан-Удэ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО «СШ №5» г. Улан-Удэ обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы,

упругости, координации и др.

1. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

2. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	

	спортивным соревнованиям			
1.4.	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		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Баскетбол» представлен в таблице №4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	3	5

Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Матчи	-	-	30	40	40

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта
«Баскетбол»

Таблица №6

№	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
	Часов в неделю	4,5-6	6	6-8	8	10	12	14	16-18	16-24
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47-56	56	56-63	63	75	94	95	109-122	83-149
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34-52	52	52-71	71	92	106	124	141-168	149-249
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	0-20	20	26	31	50	58-105	58-174
4.	Техническая подготовка (ч.)	75-96	96	96-104	104	132	156	153	175-113	99-174
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23-35	35	35-44	44	58	72	114	130-155	100-179
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12-14	14	14-16	16	18	20	22	25-12	40-70
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9-11	11	11-12	12	14	15	17	20-10	20-40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3-3	3	3-5	5	5	4	4	5-4	6-10
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	0-2	2	3	6	7	8-13	16-49
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	0-2	2	3	6	7	8-10	16-49
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3-3	3	3-5	5	5	4	4	5-6	13-24
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4-5	5	5-5	5	5	4	5	6-16	20-50
13.	Интегральная подготовка (ч.)	24-37	37	37-67	67	84	106	12	142-202	149-299
	Итого (ч)*	234-312	312	312-416	416	520	624	728	832-936	832 - 1248

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки

обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

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

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

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

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой.

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии

с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих

черт характера;

✓ формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7

Таблица 7

№п /п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
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; участие в движении «Спортивный волонтер»; «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий»; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняйся на лучших»; посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;	В течение года

		- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;	
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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактические мероприятия в рамках республиканского профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»		В течение 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 достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - открытые тренировочные занятия по видам спорта; участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)		В течение года
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»		В течение года
5	Экологическое воспитание			
5.1	Мероприятия, направленные на повышение уровня	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»;		В течение года

информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	-проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	
--	---	--

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

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 или видам 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 допингконтроля 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 антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1 «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап начальной подготовки			обеспечение в регионе		
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв-ный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1 «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/

Тренировочный этап	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №9

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица №9

п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. 1. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 2. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2	Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени

задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 10.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица №10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
5	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	По возможности

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная

процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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;

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. По окончании каждого года и

этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) специально-физической подготовке (СФП) и технической подготовке.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта

«баскетбол» и представлены в таблицах №№11-12

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Таблица №12

№	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10 м	5	9,9	9,3	9,1	10,2	9,6	9,4

		4	10,1	9,4	9,2	10,4	9,7	9,5
		3	10,3	9,6	9,4	10,6	9,9	9,7
1.2	Прыжок в длину с места (см)	5	120	140	145	115	130	135
		4	115	135	140	110	125	130
		3	110	130	135	105	120	125
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	24	26	28	20	22	24
		4	22	24	26	18	20	22
		3	20	22	24	16	18	20
2.2	Бег на 14 м (с)	5	3,2	3,1	3,0	3,7	3,6	3,5
		4	3,3	3,2	3,1	3,8	3,7	3,6
		3	3,5	3,4	3,3	4,0	3,9	3,8

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»

Таблица 13

№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 менее	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча20 м	с	не более	
			4,8	5
2.2.	Прыжок вверх с местасо взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10площадок 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 спортивнойподготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке. Для перевода на следующий год обучения спортсменов должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе УТГ-1, УТГ-2

Таблица 14

№	Упражнения	Баллы	Юноши		Девушки	
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-1	УТГ-2
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	17	19	11	13
		4	15	17	9	11
		3	13	15	7	9
1.2	Челночный бег 3х10 м	5	8,7	8,5	9,1	8,8
		4	8,8	8,7	9,2	9,0
		3	9,0	8,8	9,4	9,2
1.3	Прыжок в длину с места (см)	5	160	165	145	150
		4	155	160	140	145
		3	150	155	135	140
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	5	38	41	33	36
4		35	38	31	33	
3		32	35	28	31	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	9,4	10,3	10,1
		4	9,8	9,6	10,5	10,3
		3	10,0	9,8	10,7	10,5
2.2	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	34	37
		4	37	39	32	35
		3	35	37	30	33
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м (м)	5	61	59	66	64
		4	63	61	68	66
		3	65	63	70	68
2.4	Бег 14 м (с)	5	2,6	2,4	3,0	2,8
		4	2,8	2,6	3,2	3,0
		3	3,0	2,8	3,4	3,2
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»				
3.3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

Таблица 15

№	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5

1.Нормативы общей физической подготовки								
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	21	23	25	15	17	19
		4	19	21	23	13	15	17
		3	17	19	21	11	13	15
2	Челночный бег 3x10 м	5	8,4	8,3	8,2	8,6	8,4	8,2
		4	8,5	8,4	8,3	8,8	8,5	8,4
		3	8,7	8,6	8,5	9,0	8,7	8,6
3	Прыжок в длину с места (см)	5	170	175	180	155	160	165
		4	165	170	175	150	155	160
		3	160	165	170	145	150	155
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	5	42	44	46	38	39	41
		4	40	42	44	35	37	39
		3	38	40	42	33	35	37
2.Нормативы специальной физической подготовки								
5	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	8.0	8.7	8.5	9.7	9.4	9.1
		4	9.3	9.0	8.7	10.0	9.7	9.4
		3	9.6	9.3	9.0	10.3	10.0	9.7
6	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	43	44	46	39	40	41
		4	41	43	44	37	39	40
		3	39	41	42	35	37	38
7	Челночный бег 10 площадок по 28 м (м)	5	60	58	56	63	61	60
		4	62	60	58	65	63	61
		3	64	62	60	67	65	63
8	Бег 14 м (с)	5	2,3	2,2	2,1	2,7	2,6	2,5
		4	2,4	2,3	2,2	2,8	2,7	2,6
		3	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)					Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
3.3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				Обязательная техническая программа		

**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"**

Таблица 16

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам Челночный бег 3x10 метров, 10 площадок по 28 м.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх

производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Бег 14 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Скоростное ведение мяча 20 м. Ведение начинается по свистку тренера.

Испытуемый начинает ведение мяча с максимальной скоростью, обводя конусы.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. Нормативы по технической подготовке даны в приложении 1. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально- физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАУ ДО «СШ №5» г. Улан-Удэ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений (таблицы №16-23).

**Примерный план-график для групп начальной подготовки 1-го года
подготовки по виду спорта баскетбол (4,5 ч в неделю)**

Таблица №17

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	47	4	2	4	3	4	4	4	6	4	6	2	4
Специальная физическая подготовка (ч.)	34	3	4	2	3	2	2	4	2	2	2	2	6
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (ч.)	75	4	7	6	6	8	8	6	7	7	5	7	4
Тактическая подготовка (ч.)	23	2	3	4	3	1	2	2	1	2	1	1	1
Теоретическая подготовка (ч.)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка (ч.)	9	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-
Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия (ч.)	4	1	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1	-
Интегральная подготовка (ч.)	24	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1
Итого:	234	20	20	20	18	18	20	20	20	20	20	18	20

**Примерный план-график для групп начальной подготовки 2-го года
подготовки по виду спорта «баскетбол» (6 ч в неделю)**

Таблица №18

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	56	4	2	3	4	5	5	4	6	4	5	6	8
Специальная физическая подготовка (ч.)	52	5	3	4	4	5	5	6	5	4	4	4	3
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (ч.)	96	8	10	9	8	10	8	8	7	8	7	7	6
Тактическая подготовка (ч.)	35	4	5	5	5	2	2	2	1	1	1	5	2
Теоретическая подготовка (ч.)	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
Психологическая подготовка (ч.)	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-
Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия (ч.)	5	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
Интегральная подготовка (ч.)	37	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2
Итого:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный план-график для групп начальной подготовки 3-го года
подготовки по виду спорта «баскетбол» (8 ч в неделю)**

Таблица №19

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	63	6	6	6	2	4	4	6	4	5	6	9	5

Специальная физическая подготовка (ч.)	71	8	6	5	7	6	6	6	6	6	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	20	-	-	4	-	-	4	4	4	-	-	-	4
Техническая подготовка (ч.)	104	6	10	6	14	13	10	8	9	10	7	6	5
Тактическая подготовка (ч.)	44	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	6
Теоретическая подготовка (ч.)	16	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
Психологическая подготовка (ч.)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-
Инструкторская практика (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Судейская практика (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия (ч.)	5	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	
Интегральная подготовка (ч.)	67	5	8	7	7	5	6	5	4	5	5	8	2
Итого:	416	36	34	34	36	34	36	34	34	36	34	34	34

**Примерный план-график для групп учебно-тренировочной этапа
1-го года подготовки по виду спорта «баскетбол» (8 ч в неделю)**

Таблица №20

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	63	6	6	6	2	4	4	6	4	5	6	9	5
Специальная физическая подготовка (ч.)	71	8	6	5	7	6	6	6	6	6	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	20	-	-	4	-	-	4	4	4	-	-	-	4
Техническая подготовка (ч.)	104	6	10	6	14	13	10	8	9	10	7	6	5

Тактическая подготовка (ч.)	44	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	6
Теоретическая подготовка (ч.)	16	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
Психологическая подготовка (ч.)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-
Инструкторская практика (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Судейская практика (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия (ч.)	5	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	
Интегральная подготовка (ч.)	67	5	8	7	7	5	6	5	4	5	5	8	2
Итого:	416	36	34	34	36	34	36	34	34	36	34	34	34

**Примерный план-график для групп учебно-тренировочной этапа
2-го года подготовки по виду спорта «баскетбол» (10 ч в неделю)**

Таблица №21

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	75	8	8	6	4	4	6	6	6	5	8	8	6
Специальная физическая подготовка (ч.)	92	6	7	8	11	10	9	9	8	9	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	26	-	-	4	-	-	4	6	6	-	-	-	6
Техническая подготовка (ч.)	132	10	14	12	12	12	10	10	10	10	6	14	12
Тактическая подготовка (ч.)	58	4	2	6	6	6	4	4	4	4	8	5	5
Теоретическая подготовка (ч.)	18	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	
Психологическая подготовка (ч.)	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	5									2	3		
Инструкторская практика (ч.)	3									1	1		1
Судейская практика (ч.)	3	1								1	1		
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	5	3											2
Восстановительные мероприятия (ч.)	5	1							1	1	1	1	
Интегральная подготовка (ч.)	84	6	10	6	8	8	8	6	7	6	7	7	5
Итого:	520	42	44	44	44	42	44	44	44	42	44	42	44

**Примерный план-график для групп учебно-тренировочной этапа
3-го года подготовки по виду спорта «баскетбол» (12 ч в неделю)**

Таблица №22

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	94	8	6	7	6	13	5	10	7	7	8	13	4
Специальная физическая подготовка (ч.)	106	10	10	9	12	8	10	8	9	7	8	7	8
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	31	-	3	-	-	-	6	6	6	4	-	-	6
Техническая подготовка (ч.)	156	14	16	14	12	12	12	14	14	12	12	12	12
Тактическая подготовка (ч.)	72	6	6	8	8	4	6	4	6	6	6	6	6
Теоретическая подготовка (ч.)	20	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2
Психологическая подготовка (ч.)	15	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-
Инструкторская практика (ч.)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Судейская практика (ч.)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Медицинские, медико-	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

биологические мероприятия (ч.)													
Восстановительные мероприятия (ч.)	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
Интегральная подготовка (ч.)	106	8	9	12	11	12	10	6	8	7	8	10	5
Итого:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Примерный план-график для групп учебно-тренировочной этапа
4-го года подготовки по виду спорта «баскетбол» (14 ч в неделю)**

Таблица №23

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	95	10	8	6	6	10	8	8	8	7	10	9	5
Специальная физическая подготовка (ч.)	124	12	13	12	14	10	9	8	10	8	10	10	8
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	50	-	-	4	-	6	10	10	10	4	-	-	6
Техническая подготовка (ч.)	153	12	14	14	15	12	12	12	14	14	14	10	10
Тактическая подготовка (ч.)	114	8	11	11	12	10	9	10	10	10	8	7	8
Теоретическая подготовка (ч.)	22	2	2	1	2	2		2	2	2	2	3	2
Психологическая подготовка (ч.)	17	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-
Инструкторская практика (ч.)	7	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	3
Судейская практика (ч.)	7	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия (ч.)	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1
Интегральная подготовка (ч.)	126	12	11	11	12	11	10	8	6	8	10	17	10
Итого:	728	60	60	60	62	62	60	60	62	60	62	60	60

**Примерный план-график для групп учебно-тренировочной этапа
5-го года подготовки по виду спорта «баскетбол» (16 ч в неделю)**

Таблица №24

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	109	10	8	8	12	12	10	9	5	10	10	9	6
Специальная физическая подготовка (ч.)	141	13	17	12	10	10	10	10	12	9	12	16	10
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	58			6		8	10	10	12	6			6
Техническая подготовка (ч.)	175	16	20	18	12	14	16	15	15	13	10	12	14
Тактическая подготовка (ч.)	130	10	10	10	12	10	10	10	10	12	10	14	12
Теоретическая подготовка (ч.)	25	2	2	4	4	2	2	2	2		2	2	1
Психологическая подготовка (ч.)	20	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	5									2	3		
Инструкторская практика (ч.)	8									2	3		3
Судейская практика (ч.)	8									2	3		3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	5	3											2
Восстановительные мероприятия (ч.)	6	1									1	3	1
Интегральная подготовка (ч.)	142	12	11	11	19	10	10	10	12	12	12	13	10
Итого:	832	68	70	70	70	68	70	68	70	70	68	70	70

**Примерный план-график для групп учебно-тренировочной этапа
5-го года подготовки по виду спорта «баскетбол» (18 ч в неделю)**

Таблица №25

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	122	12	10	9	8	8	8	8	8	11	14	13	13
Специальная физическая подготовка (ч.)	168	12	13	15	15	15	14	15	15	15	14	13	12

Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	105	9	11	12	12	12	12	12	10	10			5
Техническая подготовка (ч.)	113	8	9	11	10	10	9	10	9	9	10	9	9
Тактическая подготовка (ч.)	155	12	13	13	13	13	13	13	13	14	13	13	12
Теоретическая подготовка (ч.)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка (ч.)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	2								2			
Инструкторская практика (ч.)	13	3							2	1		5	2
Судейская практика (ч.)	10		1						1		3	5	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	6	2										1	3
Восстановительные мероприятия (ч.)	16		3								3	5	5
Интегральная подготовка (ч.)	202	16	16	16	18	18	17	18	18	17	16	16	16
Итого:	936	78	78	78	78	78	75	78	78	81	75	81	78

Примерный план-график для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол» (16-24 ч в неделю)

Таблица №26

Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка (ч.)	149	13	13	12	12	12	12	13	12	13	12	13	12
Специальная физическая подготовка (ч.)	169	14	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	100	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8
Техническая подготовка (ч.)	174	15	17	15	14	15	14	15	14	14	13	14	14
Тактическая подготовка (ч.)	179	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15

Теоретическая подготовка (ч.)	70	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6
Психологическая подготовка (ч.)	40	3	3	4	3	3	4	3	3	3	5	3	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	10	2			2			2		2			2
Инструкторская практика (ч.)	9	2	1			2		2			2		
Судейская практика (ч.)	40	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия (ч.)	50	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
Интегральная подготовка (ч.)	234	19	19	19	19	20	19	20	19	20	20	20	20
Итого:	1248	108	105	103	103	104	103	107	100	106	104	102	103

Современный баскетбол – атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большей напряженностью игровых действий, требующих от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Функциональные возможности составляют основу его физической подготовленности.

Общеподготовительные упражнения

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из

различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Воспитание силы

В игровой деятельности сила проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного качества. Этот вид силы баскетболист реализует в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах. Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используется следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами набивных мячей на дальность, перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства, вырывание мяча из рук соперников.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей является прыгучесть. Для развития прыгучести используется - разнообразные прыжки вверх и в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки, различные упражнения с отягощениями. При передвижениях, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих – относительная сила мышц-разгибателей стопы, ноги, у центрального взрывная динамическая сила. Силовые упражнения сочетаются обязательно с упражнениями на расслабление. Основные методы - повторное поднятие непредельного веса, метод круговой тренировки, метод сопряженного воздействия, интервальный и соревновательный.

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба.

Воспитание быстроты

К элементарным формам относят: время простой и сложной реакции, время одиночного движения, частота движений.

В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты. Отличительной особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость ее проявления в непрерывно меняющихся условиях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, утомление и др.). И все же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности

быстро наращивать скорость и достигать максимальной скорости, а также от способности удерживать эту скорость и противостоять утомлению.

Основные средства:

1. Выполнение упражнений в облегченных условиях.
2. Чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений.
3. Бег за лидером, бег с разгона.
4. Введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

Упражнения для развития быстроты

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

Воспитание выносливости

Для баскетболиста важна как общая, так и специальная выносливость. Особенно ценными средствами совершенствования аэробных возможностей являются кроссы, которые включены в осенне-весенний период. Так же ходьба на лыжах, другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней, переменной интенсивностью, с постепенным увеличением объема. На этапах специальной подготовки и предсоревновательном периоде соотношение средств и методов развития выносливости меняется – увеличивается доля специальных. Специальными методами являются: интервальный, повторно-переменный, сопряженный, соревновательный, круговая тренировка. Интенсификация нагрузок возможна лишь при широком использовании средств, стимулирующим восстановлению в организме.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек – до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Воспитание ловкости

Ловкость – комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты координированностью движений и их точностью. Одним из главных средств, развития ловкости являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространенными средствами являются элементы гимнастики и акробатики, спортивные игры, позволяющие расширять диапазон вариативности двигательных навыков. При выполнении упражнений широко используют методические приемы – изменение условий старта, пространственных границ, способов выполнения упражнения, усложнение их дополнительными движениями,

сопротивление противника, введение фактора неожиданности, что стимулирует проявление координации движений.

Подобные упражнения проводятся в виде состязаний и в начале тренировки. В группе НП следует проводить одно занятие в неделю в гимнастическом зале, где воспитывается гибкость, ловкость, координация.

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Для развития ловкости используются упражнения типа преодоления препятствия, выполняемые быстро одно за другим, например: кувырок вперед, выпрыгивание вверх, рывок вперед, прыжок в длину, получение передачи – обратная передача, рывок вперед.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Воспитание гибкости

Способность баскетболиста выполнять движения с большей амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Основные методы - повторный. Способность к расслаблению у баскетболистов развивается применительно к бросковым и метательным движениям. Напряженность мышц плечевого пояса, кисти, спины, затрудняют освоение техники движений.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируются у баскетболистов с помощью следующих упражнений:

1. Встряхивание кистей рук.
2. Размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища.
3. Семенящий бег или прыжки на месте.
4. Перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую.
5. Поднимание и опускание бедер и голени двумя руками (ноги расслаблены).
6. Расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки расслаблены.

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Учебно-тематический план по предмету « Специальная физическая подготовка»

Количество учебных недель: 52

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 27

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной тренировки								ЭССМ
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	
1	Упражнения для развития быстроты	12	16	20	21	25	26	27	26	36
2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	5	11	9	21	28	30	30	36	46
3	Упражнения для развития специальной выносливости						8	13	23	29
4	Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости	10	14	14	17	22	25	28	23	29
5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	7	11	9	12	17	17	11	14	29
6	ИТОГО:	34	52	52	71	92	106	109	122	169
7	Форма контроля	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Итоговая аттестация	Итоговая аттестация

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены

и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели)

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

Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с 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).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передачи, ловли и броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.

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

Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка»

Количество учебных недель – 52 недель

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 28

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной тренировки								ССМ
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	
1	Стойки и перемещения	12	14	16	18	23	17	22	14	14
2	Ловля и передачи мяча	15	17	21	25	30	31	31	22	22
3	Броски мяча	18	23	25	31	33	37	39	30	30
4	Ведение мяча	17	20	24	29	31	34	37	26	26
5	Овладение мячом	8	12	10	17	22	22	27	13	13
6	Обманные действия	5	10	8	12	17	12	19	8	8
7	ИТОГО:	75	96	104	132	156	153	175	113	113
8	Форма контроля	Тесты ТП	Тесты ТП	Тесты ТП	Тесты ТП	Тесты ТП	Тесты ТП	Тесты ТП	Тесты ТП	Тесты ТП

Программа по предмету «Техническая подготовка»

Таблица 29

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
	Год обучения								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Прыжок толчком двух ног	+	+	+						
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+						
Остановка прыжком		+	+	+					
Остановка двумя шагами		+	+	+					
Повороты вперед	+	+	+						
Повороты назад	+	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+				
Ловля мяча одной в прыжке				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+						
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками				+	+	+	+		

(сопровождающие)									
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+					
Передача мяча одной от головы		+	+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+				
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем	+								
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+						
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+								+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+								+
Броски в корзину двумя руками в движении	+								+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+	+					+
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+				+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+

В таблице № 9 «+» указано начало обучения элементов техники или тактики, в дальнейшем идет совершенствование приемов.

«Тактическая подготовка»

Количество учебных недель –52

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 30

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
1	Техника нападения	13	24	24	30	40	62	70	85	85
2	Техника защиты	10	21	20	28	32	52	60	70	70
3	Итого	23	35	44	58	72	114	130	155	155
4	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Тактика нападения

Таблица 31

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Выход для получения мяча	+	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+						
Заслон				+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник				+	+	+	+	+	+	
Тройка				+	+	+	+	+	+	
Малая восьмерка					+	+	+	+	+	
Скрестный выход					+	+	+	+		
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+	
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+	+	
Система нападения через центрального					+	+	+	+	+	
Система нападения без центрального					+	+	+	+	+	
Игра в численном большинстве						+	+	+	+	
Игра в меньшинстве						+	+	+	+	

Таблица 32

Тактика защиты

Приемы игры	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
-------------	---------------------------	--------------------	--

	Год обучения								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Противодействие получению мяча	+	+	+						
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+						
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+					
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+	
Переключение				+	+	+	+	+	
Проскальзывание					+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+	
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+	+
Система смешанной защиты							+	+	+
Система личного прессинга						+	+	+	+
Система зонного прессинга							+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

**Учебно-тематический план по предмету
«Технико-тактическая (интегральная) подготовка»**

Количество учебных недель: 52

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 33

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								ЭССМ
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	
1	Чередование,многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях	5	13	27	27	23	43	61	91	91
2	Учебные, контрольные и календарные игры	19	24	40	40	51	63	81	111	111
3	ИТОГО	24	37	67	67	84	106	142	202	202
4	Форма контроля	Протоколы игр								

**Программа по предмету
«Технико-тактическая (интегральная) подготовка»**

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2 Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №34.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица №34

Этап спортивно-подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

человека			
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по	20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	виду спорта			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/выше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическ	106	сентябрь -	Характеристика психологической подготовки.

	ая подготовка		апрель	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка	200	январь	Современные тенденции совершенствования

обучающегося как многокомпонентный процесс			системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного

периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №34

Таблица №35

Этапы спортивно й подготовк и	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготови тельный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновател ьнойнаправленности. Специально-подготовительный этап – задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объемов физической и технической	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа – составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

	подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объем тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра

лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №);
- ✓ 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.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 35-37

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №36

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный № 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный № 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный № 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2

13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица № 37

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица №38

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка двусторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

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

Кадровые:

- Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

1. 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).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров- преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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.

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

Кадровые условия

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).

Требования к образованию и обучению. Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы. Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе. Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта, а также на всех

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы

VI.

Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
5. Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 N 645 Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку.
6. Приказ Минспорта России от 14 ноября 2025 г. N 954 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду «спорта баскетбол»»
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
8. Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
9. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
10. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
12. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

- безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
14. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
 15. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
 16. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
 17. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
 18. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура спорт, 2011.-543 с.
 19. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
 20. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
 21. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
 22. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
 23. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
 24. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
 25. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
 26. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
 27. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
 28. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
 29. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
 30. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
 31. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
 32. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. -

М., 1998.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

VII. Приложения

Приложение 1

Правила техники безопасности по охране труда при занятиях баскетболом

1. Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по баскетболу.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства МАУ ДО «СШ № 5» г. Улан-Удэ, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2. Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований.
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортооружения;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству ДЮСШ. При необходимости вызвать скорую помощь.

3. Обязанности занимающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;

- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Инструкция по охране труда при проведении занятий баскетболом.

ИОТ - 021 - 2001

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

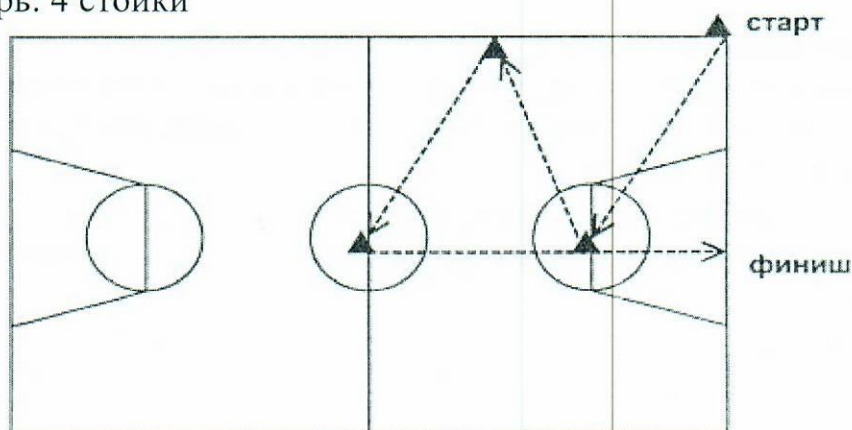
Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке.

Описание тестов.

Передвижение в защитной стойке

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (в секундах). Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

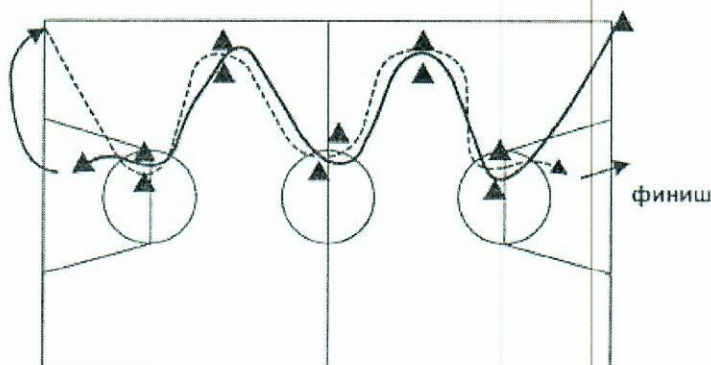
Инвентарь: 4 стойки



Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме; преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

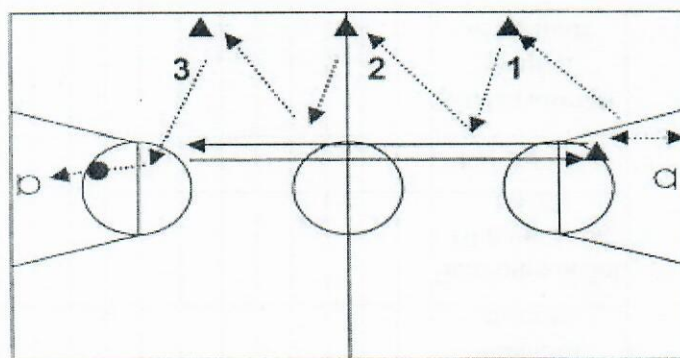
Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч



Передачи мяча

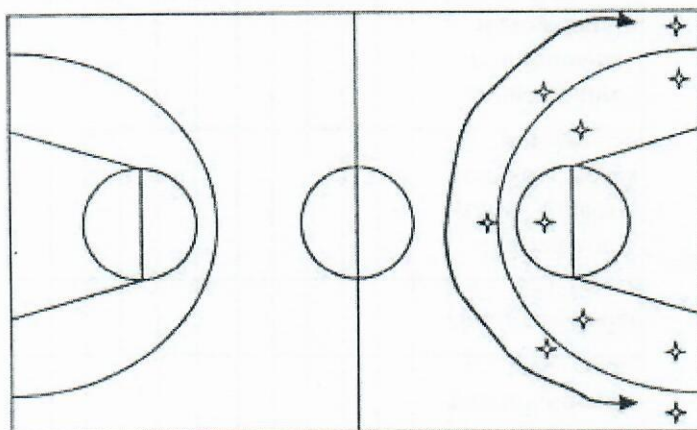
Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч, передает его помощнику № 2 и так же помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. После подбора мяча повторяет тот же путь к противоположному кольцу. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



Броски с дистанции

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий.



Штрафные броски

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся учебно-тренировочного этапа МАУ ДО «СШ №5» г. Улан-Удэ

202

Дата

Тренер

Группа

Вид спорта

Баскетбол

Год

рожд.

Раз

ряд

Ф.И.О.

№

п/п

Участие

в

соревнованиях

(лучший результат)

Вы

по

л-не

нный

ый

раз

ряд

Д

Переведен/отчислен

Итого

о

баллов

336

мин

ТП - 15

броски %

Дистанц.

бросок %

Штрафной

техника

Скоростная

Перемещение в

защитной

Передачи

ОФП - 24 6

Бег 14 м, с

Челночный бег

10 площадок

Прыгучесть, см

Скоростное

взведение 20м

Подъем тул.

кол. раз

Прыжок в

длину, см

Челн. бег 3x10,

сек

Отжимание,

количество раз

1

2

3

4

5

6

7

Комиссия

Подпись тренера

№ п/п	Ф.И.О.	Год рожд.	Раз ряд	Нормативы										Участие в соревнов аниях(луч ший рез-т)	Выпол ненный разряд		Пе рев еде н/ отч исл ен
				Челночный бее 3х10м.	Балл	Прыжок в длинну	Балл	Прыгучесть, см	Балл	Бег 14 м, сек	Балл	Ведение скоростное 20	Балл	Передачи мяча	Балл	Средний балл, 18 б	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	

Комиссия

Подпись тренера

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Оценка	Передвижение в защитной стойке (сек)		Скоростное ведение (сек)		Передачи мяча для НП (кол-во раз)		Дистанционные броски %	Штрафные броски %		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки				
ГНП	1-й год (8 лет)	10.1	10.3			18	16				
	4	10.3	10.6			16	14				
	3	10.9	11.02			14	12				
	5	10.0	10.2			20	18				
	4	10.2	10.5			18	16				
	3	10.8	11.0			16	14				
	3-й год (10 лет)	9.8	10.0			24	22	30	35		
	4	10.1	10.4			22	20	25	30		
	3	10.5	10.8			20	18	20	25		
ТЭ	1-й год (11-12 лет)	9.0	9.5	15.2	15.8	13.8	14.1	40	45		
	4	9.4	9.9	15.5	16.1	14.1	14.4	35	40		
	3	10.0	10.6	16.0	16.5	14.5	14.9	30	35		
	2-й год (12-13 лет)	8.7	9.0	15.0	15.6	13.6	13.9	40	50		
	4	9.1	9.4	15.3	15.9	13.9	14.2	35	45		
	3	9.7	10.2	15.8	16.4	14.3	14.7	30	40		
	3-й год	8.5	8.8	14.9	15.5	13.5	13.8	45	60		
	4	8.9	9.4	15.2	15.8	13.8	14.1	40	55		
	3	9.5	10.0	15.7	16.3	14.2	14.6	35	50		

[illegible]