

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
Протокол № 4 от «01» июля 2024г.

Утверждаю
Исполняющий обязанности
директора МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 68-у «01» июля 2024г.



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

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Авторы-составители:
Альмухамедов Л.В. - тренер-преподаватель по баскетболу
Чернявская В.В. - заместитель директора по УСР

г. Кореновск, 2024г.

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3. Система контроля	26
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	34
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	63
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	64
6.2. Кадровые условия реализации Программы	67
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	68
Приложение 1	71
Приложение 2	72

I. Общие положения

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

Программа разработана МАНУ ДО СШ МО Кореновский район (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 года № 857, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивной резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России по 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иные нормативно правовые акты.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

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

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов, и направлены:

- 1) 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.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "баскетбол";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "баскетбол";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающего с этапа на этап спортивной подготовки и муниципальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки		Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	НП-1	8	15	30
	Свыше года	НП-2		15	30
		НП-3		15	30
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	УТ-1	11	12	24
		УТ-2		12	24
		УТ-3		12	24
	Свыше трех лет	УТ-4		12	24
		УТ-5		12	24

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол».

- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2.2. Объем Программы

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему учебно-тренировочного процесса установлены ФССП (таблица 2).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающихся. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп обучающимися средствами. По мере приближения результатов обучающегося к уровню выдающихся интенсивность учебно-тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач по спортивной медицине должны уметь оценить функциональное состояние обучающегося, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит обучающему максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. В рекомендациях специалистов говорится о постепенном, последовательном подведении обучающегося к параметрам учебно-тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма, обучающегося к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающегося. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки баскетболиста и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние обучающегося, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки обучающегося необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Объем учебно-тренировочного процесса

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	8-14	8-14	12-18	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	416-728	416-728	624-936	624-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учено-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программ применяется групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для облучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятий – мероприятий, включающие в себя теоретическую и организационную часть, и другие мероприятий по подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки указаны в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-	-	-	21	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза 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
------	---	---	-------------

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламента).

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.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «баскетбол», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к программе.

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

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка %	18-20	16-18	14-16	12-14
Специальная физическая подготовка %	12-14	14-16	16-18	16-18
Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	5-10	7-12
Техническая подготовка %	30-32	28-30	24-26	20-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	14-18	14-18	16-18	20-24
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4
Интегральная подготовка %	8-10	10-12	16-18	16-20

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в спортивную школу;
- торжественный вечер по окончанию спортивной школы;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающегося должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающегося не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способа составления планов воспитательных мероприятий и форм таких планов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Сентябрь-август (согласно утвержденного плана спортивно массовых мероприятий)
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.	Сентябрь-август
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Сентябрь, июнь
2.2.	Режим питания и	Практическая деятельность и	Январь,

	отдыха	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).	июнь-август
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Сентября-май
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	Сентябрь-август
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	Сентябрь-август

	умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- 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.	
--	---	---	--

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

Допинг в спорте признается нарушением антидопингового правила, в том числе использование или попытка использовать субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала, 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
- Использование или попытка использования обучающим запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимися или иным лицом любому обучающему в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающему во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся 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 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 спортивной школы. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на официальном сайте

спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раза в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

	антидопинговых правил»		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «баскетбол».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- составить конспект и провести занятие с командой в процессе тренировки;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;

- руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по баскетболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи на площадке;
- выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 2. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3. Формирование навыков наставничества; 4. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5. Формирование склонности к педагогической работе.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий	1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4. Формирование уважительного	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий

		отношения к решениям спортивных судей.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н и предусматривает:

- медицинский осмотр (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочные занятия могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающего промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При

организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинского осмотра лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных нормативных упражнений (таблица 6-7);
- перечне вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты);
- результатов участия обучающегося в соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и заведующим отделом).

Порядок ведения аттестации и систему оценки обучающихся учреждения закреплено в соответствующих локальных актах.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "баскетбол" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровне спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 6, 7.

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

Таблица 6

Упражнения, единица измерения		Норматив					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки						
	Челночный бег 3 x 10 м, с. (не более)	10,3	10,6	9,6	9,9	9,5	9,8
	Прыжок в длину с места, см. (не менее)	110	105	130	120	140	130
2.	Нормативы специальной физической подготовки						
	Бег на 14 м, с (не более)	3,5	4,0	3,4	3,9	3,4	3,9
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см. (не менее)	20	16	22	22	23	19

Методические указания к выполнению контрольных упражнений
на этапе начальной подготовки

1. Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш», обучающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Дается две попытки, учитывается лучший результат.

3. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

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

Таблица 7

Упражнения, единица измерения		Норматив									
		УТ -1		УТ -2		УТ -3		УТ -4		УТ -5	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки										
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	13	7	15	9	17	11	19	12	22	15
	Челночный бег 3 x 10 м, с.	9,0	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0	8,4	8,8	8,2	8,6
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см.	150	135	160	145	170	155	180	165	190	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	32	28	35	31	38	34	42	38	46	40
2.	Нормативы специальной физической подготовки										
	Скорость ведение мяча 20 м, с.	10,0	10,7	9,9	10,6	9,8	10,5	9,7	10,4	9,6	10,3
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см.	35	30	37	32	39	34	41	36	45	38
	Челночный бег 10 площадок по 28 м, с.	65	70	60	65	55	60	50	55	45	50
	Бег на 14 м, с.	3,0	3,4	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1
3.	Уровень спортивной квалификации										
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается									
	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»									

Методические указания к выполнению контрольных упражнений на учебно-тренировочном этапе

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш», обучающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Дается две попытки, учитывается лучший результат

3. Прыжки в длину с места толчками двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

5. Скоростное ведение мяча 20м.

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 и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

7. Челночный бег 10 площадок по 28 м.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от линии до линии площадки 10 раз. По окончании упражнения фиксируется время.

Тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Одной из оценки результатов освоения Программы является аттестация обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Тесты (вопросы) принимаются тренером-преподавателем по окончании этапа обучения в устной форме.

Тесты (вопросы) для этапов начальной подготовки:

1. Сколько существует судейских категорий?

- | | |
|------|--------|
| а) 2 | в) 4 |
| б) 3 | г) 5 + |

2. ЧСС зависит от многих факторов?

- а) включая функциональное состояние
- б) включая положение тела

- в) включая возраст, пол
- г) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела +

3. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ?

- а) белков, жиров
- б) Жиров, углеводов
- в) белков, углеводов
- г) белков, жиров, углеводов +

4. Спорт - является частью.

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры +

5. Что является основным средством физического воспитания?

- а) плавание
- б) легкоатлетический бег
- в) физическое упражнение +
- г) игра в футбол

Тесты (вопросы) для учебно-тренировочного этапа:

1. Сколько существует судейских категорий?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5 +

2. ЧСС зависит от многих факторов?

- а) включая функциональное состояние
- б) включая положение тела
- в) включая возраст, пол
- г) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела +

3. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ?

- а) белков, жиров
- б) Жиров, углеводов
- в) белков, углеводов
- г) белков, жиров, углеводов +

4. Спорт - является частью.

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры +

5. Что является основным средством физического воспитания?

- а) плавание
- б) легкоатлетический бег
- в) физическое упражнение +
- г) игра в футбол

6. Что такое допинг?

- а) Любое нарушение антидопинговых правил +
- б) положительная проба
- в) запрещенная субстанция

7. На какой срок присваиваются спортивные разряды? (I, II, III)

- а) пожизненно
- б) на 2 +
- в) на 1
- г) на 4

8. На какой срок присваиваются спортивные звания?

- а) на 2
- б) на 1
- в) на 4
- г) пожизненно +

9. Отбор в спортивную школу проводят?

- а) приемная комиссия

- б) руководство спортивной школы
- в) тренерский совет
- г) приемная комиссия, тренеры-преподаватели и врач +

10. Что такое ЕВСК?

- а) единая всесоюзная спортивная классификация +
- б) единые высшие спортивные курсы
- в) единый всемирный спортивный клуб.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Материал для практических занятий, включенных в программу спортивной подготовки разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по технической, тактической, общей физической и специальной физической подготовке, психологической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов с учетом влияния физических нагрузок на организм обучающегося, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение обучающимся максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Учебный материал для обучающихся в группах начальной подготовки (1-й год обучения)

Средства технико-тактической подготовки

Общая техническая подготовка

• Средства освоения «школы» движений

– ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутренней части стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;

– бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом;

– прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);

– ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале.

Правый, левый угол баскетбольной площадки, центральный круг, лицевая, штрафная линия, трехсекундная зона, перестроения, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»;

– акробатика – группировки из исходного положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;

– висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;

– лазания на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

– равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

– общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями; – самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Средства укрепления суставно-связочного аппарата Укрепление голеностопного сустава: – ходьба на внешней части стопы;

- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

Для укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы» (напрыгивание с ноги на ногу по циферблату часов с постоянным возвратом в центр, удерживая «баланс» 2-3 секунды при каждом прыжке).

Укрепление лучезапястного сустава:

- круговые движения кистями рук;
- волнообразное движение с сомкнутыми пальцами рук;
- с сомкнутыми пальцами рук движение от себя, ладонями наружу, руки прямые;

- упражнение в парах на сопротивление «Кисть в кисть»;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- имитация броска с набивным мячом;
- ходьба на руках «Тачки», «Каракатица», «Тюлень»;
- дриблинг на стене;
- упражнения с силовым эспандером.

Укрепление коленных суставов:

- наклоны вперед;
- выпад вперед — назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- движения в коленях «Горнолыжник».

Укрепление тазобедренного сустава:

- круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;
- круговые движения туловищем;
- и.п. – стойка ноги врозь, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;

- и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты, касание пола коленями с правой стороны, с левой стороны;

- и.п. – лежа на спине, поднять прямую ногу под углом 90 градусов и опустить ее в противоположную сторону на пол, вернуться в исходное положение.

Специальная технико-тактическая подготовка

- перемещения приставным шагом в баскетбольной стойке;
- перемещения спиной вперед по одному, парами, от фишки до фишки, по

кругу, по определенным линиям;

- прыжки с двух ног;
- прыжок толчком одной ногой;
- повороты вперед, назад, в баскетбольной стойке;
- остановка прыжком, остановка двумя шагами;
- «Подводящие» упражнения для освоения техники владения мячом:
 - перекладывание мяча из одной руки в другую свободно и под коленом;
 - вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы, коленей;
 - подбрасывание –ловля мяча;
 - круговые движения мяча на полу вокруг ноги, фишки;
 - из положения сидя на полу перекачивания мяча под ногами с последующим опусканием их на пол;
 - передачи в парах из положения сидя на полу (кисти рук от себя);
 - из положения сидя на полу «ноги врозь» быстрое касание мячом пола слева, перед собой, справа;
 - из положения стоя в баскетбольной стойке ловим отскочивший от пола мяч;
 - ловля катящегося мяча по сигналу, передача катящегося мяча партнеру по сигналу;
 - из положения стоя в баскетбольной стойке подбрасываем и ловим «высокий» мяч;
 - ловля мяча, отскочившего от пола, после поворота на 360°;
 - передача мяча из рук в руки в парах (сидя, стоя, стоя спиной друг к другу);
 - передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;
 - передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола;
 - ведение мяча шагом, с изменением высоты отскока;
 - ведение мяча с касанием фишки свободной рукой;
 - ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля; вокруг фишки, ноги;
 - имитация бросков в корзину одной рукой с места;
 - имитация бросков в корзину после ведения с остановкой «прыжком»; – имитация выхода на получение мяча;
 - имитация противодействия получению мяча;
 - имитация атаки корзины;
 - имитация взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи».

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

- Строевые упражнения
 - построение в шеренгу;
 - построение в колонну;
 - расчет в строю;
 - перестроения в одну, две шеренги; в колонну по одному, по два;
 - ходьба, бег в колонне по одному;

- изменение скорости движения строя; переход на шаг; остановка.
- *ОРУ для рук и плечевого пояса:*
 - сжимание и разжимание пальцев;
 - вращение кистей рук вправо влево;
 - вращение в локтевых, плечевых суставах;
 - отталкивание пальцами кистей рук от стены из и.п. упор стоя;
 - движение кистями рук с переплетенными пальцами «волна»;
 - хлопки ладонями из положения «локти в стороны»;
 - перенос центра тяжести тела с руки на руку, изменяя положение кистей рук: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад, в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади;
 - вытягивание рук вперед из положения сведенных в замок пальцев (ладони от себя);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
 - рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад;
 - рывковые движения одновременно обеими руками из стойки ноги врозь;
- *ОРУ для ног:*
 - поднимание на носки, пятки, стоя на месте;
 - ходьба на носках, на пятках, подскоки на одной или двух ногах;
 - перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стоп, с ноги на ногу;
 - приседание на двух ногах;
 - ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседа;
 - махи ногой вперед, назад, в сторону; - выпады вперед и в сторону, пружинистые покачивания в выпаде;
 - подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); многоскоки;
 - приседания из и.п. стойка ноги врозь.
- *ОРУ для шеи и туловища:*
 - наклоны головы вперед, назад, вправо, влево;
 - вращение головой в одну сторону, в другую; - круговые вращения туловищем – и.п. стойка ноги врозь;
 - наклоны вправо, влево – и.п. стойка ноги врозь;
 - пружинистые наклоны вперед стоя, сидя;
 - повороты туловища вправо, влево;
 - сгибание - разгибание, поднимание-опускание, разведение-сведение ног в упоре сидя с опорой на локти;
 - поднимание прямых и согнутых ног из положения лежа на спине;
 - подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя;
 - одновременное движение прямыми ногами и туловищем из положения лежа на спине;
 - подъем туловища из положения лежа на животе.

- *Гимнастические, акробатические упражнения:*

- группировка сидя, лежа; -
- перекат назад в группировке;
- кувырки вперед, назад;
- переход рывком из упора сидя в упор лежа, и обратно.

- *Упражнения для расслабления:*

- встряхивание кистей рук при различных исходных положениях рук;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища; -
- расслабленный (семенящий) бег со свободно опущенными руками;
- потряхивание ногами сидя;
- потряхивание стопами лежа на животе;
- свободные махи ногами;

- *Подвижные игры:*

В подвижных играх решаются оздоровительные и образовательные задачи. Баскетбол – командная игра. При выборе подвижных игр преимущество отдается коллективным играм, предполагающим соревновательный аспект. Каждая игра имеет свое содержание и форму организации действий участников. Тренер должен опираться на качественное и осмысленное исполнение двигательных действий, на возможность широкого выбора способов достижения целей в игре. Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочного процесса. В группах начальной подготовки подвижные игры должны включать в себя элементы контрольных тестов. Например, "День и ночь", "Два мороза", "Вызов номеров", "К своим флажкам".

Для развития игрового мышления используются подвижные игры «Охотники и утки», «По своим местам», «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний», «Переноска мячей», «Русская лапта».

б) Средства общей физической подготовки

- *Силовые:*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание из виса лежа;
- преодоление сопротивления партнера;
- подъем туловища лежа на спине (ноги закреплены);
- лазание по гимнастической скамейке;
- продвижение на вытянутых руках на гимнастической стенке из положения виса;
- ходьба на руках из положения упор лежа;
- ОРУ с гантелями.

- *Скоростные:*

- бег с высоким подниманием бедра на месте (определенный отрезок времени);
- бег с захлестыванием голени на месте (определенный отрезок времени);
- бег 10, 20 метров;
- прыжки в высоту с места, через планку (30-40 см);

- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и на одной ноге через линию, из обруча в обруч;
- перепрыгивание скамеек;
- прыжки в длину с места;
- прыжки со скакалкой;
- комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, переносом набивных мячей.

- *Повышающие выносливость:*

- чередование ходьбы и бега на дистанции 300м;
- бег равномерный 500м;
- кросс на дистанции 1км;
- бег 40 сек (от лицевой до лицевой линии на результат).

- *Координационные:*

- челночный бег 3х10м, 5х6 метров;
- "бег за лидером"; - выполнение ОРУ в движении;
- выполнение ОРУ в максимальном темпе;
- встречные эстафеты, подвижные игры.

- *Повышающие гибкость:*

ОРУ с широкой амплитудой движения;

- ОРУ с короткой скакалкой, с гимнастической палкой;
- упражнения на гимнастической стенке;
- гимнастические упражнения на матах (мост, "корзиночка").

- *Круговая тренировка*

Группа распределяется по 10 этапам и переходят с этапа на этап по сигналу тренера-преподавателя. Временной отрезок работы 30 секунд.

Этап № 1

- 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища

Этап № 2

- 2 человека на гимнастическом коврике выполняют перекат назад и выпрыгивание с поднятыми руками (без помощи рук)

Этап № 3

- 2 человека на гимнастической стенке из положения виса подтягивают колени к груди

Этап № 4

- 2 человека на отрезке 4 метра двигаются от фишки до фишки приставным шагом с обязательным касанием рукой каждой фишки

Этап №5

- 2 человека на отрезке 3 метра двигаются от фишки до фишки (бег вперед, бег спиной вперед), с обязательным касанием фишки, сохраняя равновесие при изменении направления бега

Этап № 6

- 2 человека прыгают через скакалку с двух ног

Этап № 7

- 2 человека на гимнастических ковриках выполняют подъем спины из

положения лежа на животе до угла 45 градусов

Этап № 8

- 2 человека отжимаются из положения упор лежа

Этап № 9

- 2 человека напрыгивают на 2 степ платформы 20 см

Этап № 10

- 2 человека прыгают через степ платформу (шириной 25-30 см), 15 секунд на правой ноге, 15 секунд на левой ноге.

Количество серий устанавливается в зависимости от этапа подготовки.

в) Средства специальной физической подготовки

• Силовые:

- отталкивание от стены ладонями правой и левой руки попеременно;
- ходьба на руках – и.п. упор лежа (партнер удерживает ноги за голеностопные суставы);
- ходьба на руках по кругу – и.п. упор лежа, ноги на месте;
- преодоление сопротивления партнера из положения кисть в кисть;
- эстафеты с переноской набивных мячей;
- бег с сопротивлением в парах.

• Скоростные:

- ускорение 5-6м из различных положений (сидя, лежа, стоя);
- бег с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, в сочетании с ускорением по сигналу;
- челночный бег 5х6 метров;
- упражнения на «степ»-лестнице с последующим ускорением;
- эстафеты с перепрыгиванием предметов, поворотами на 360 градусов, переноской мячей.

• *Повышающие выносливость* - повторение челночного бега 3×28м с интервалом отдыха 20-30 секунд;

- повышение интенсивности упражнений;
- увеличение игрового времени подвижной игры;
- бег 500 метров.

Средства психологической подготовки

• Средства для воспитания решительности:

- подвижные игры с элементами единоборства;
- упражнения за территориальное преимущество;
- полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);
- командные подвижные игры с проявлением лидерских качеств.

• Для воспитания настойчивости:

- обязательное выполнение упражнения с заданным количеством повторений;
- выполнение упражнений на заданное количество попаданий;
- метание мяча в цель;
- выполнение упражнения в максимальном темпе;

- упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты, переносы).

- Средства для воспитания выдержки:

- упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и бороться «до конца»;

- задания по общей физической подготовке;

- упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

- Средства для воспитания смелости:

- выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;

- выполнение тестовых бросков перед командой;

- демонстрация баскетбольных элементов перед командой.

- Средства для воспитания трудолюбия:

- выполнение индивидуального задания после тренировки;

- выполнение упражнений на пределе физических возможностей;

- содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства теоретической подготовки

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена.

Гигиена и санитария.

Уход за телом.

Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту.

Профилактика травматизма.

История баскетбола. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

Учебный материал для обучающихся в группах начальной подготовки (свыше года)

Техническая подготовка на начальном этапе подготовки спортсмена направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Чем большим объемом движений овладеет юный баскетболист, тем легче им будут усвоены элементы технического мастерства. Изучая любой технический прием, необходимо дать информацию о его целесообразном использовании в различных игровых условиях.

Развитие игрового мышления – это главная задача тактической подготовки на данном этапе. Формирование игрового мышления направлено на развитие способности юного баскетболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и адекватно реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать правильные решения несложных тактических задач.

Средства технико-тактической подготовки

Общая техническая подготовка

• *Средства освоения «школы» движений:*

– ходьба - совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

– бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500м, на скорость отрезки 10, 20м, челночный бег 2×5м, 2×10м, бег в сочетании с ходьбой до 600м;

– прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах);

– ориентирование в пространстве и строевые упражнения - построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й;

– акробатика - совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо; – висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

– лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

– равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

– общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, мах и ногами у опоры;

– самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Специальная технико-тактическая подготовка

«Подводящие» упражнения для освоения техники владения мячом:

- переключивание мяча из одной руки в другую из положения баскетбольной стойки «восьмерка»;
- вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы во время движения;
- подбрасывание – ловля мяча во время движения;
- переключивание мяча из одной руки в другую под ногой, продвигаясь широкими выпадами;
- из положения баскетбольной стойки подбрасывание-ловля мяча с хлопком перед собой, за спиной;
- подбрасывание и ловля мяча с руки на руку перед собой справа налево, меняя расстояние до максимума (движение мяча через голову);
- передачи в парах в положении стоя спина к спине (мяч через верх, обратно через низ)
- из положения баскетбольной стойки удерживать мяч за спиной кистями двух рук, направлять мяч между ног с отскоком от пола с последующей ловлей мяча двумя руками перед собой;
- подбрасывать мяч кистевым движением за спиной правой рукой через левое плечо, ловить левой рукой и наоборот;
- подбрасывать мяч кистями двух рук из-за спины с последующей ловлей перед собой;
- из положения баскетбольной стойки удерживать мяч руками между ног с последующей сменой рук (мяч не касается пола).
- *Средства технической подготовки:*
- остановка прыжком; остановка двумя шагами после различных перемещений, по сигналу, после ведения мяча;
- прыжок толчком: двух ног, одной ноги через скамейку, из обруча в обруч, в движении, к определенной цели;
- повороты вперед, назад в баскетбольной стойке с касанием мячом пола в сочетании с ведением мяча, передачами;
- бег спиной вперед, с поворотом на 360°, со сменой ритма, с остановкой по сигналу в сочетании с перемещением приставными шагами;
- ловля и передача мяча: двумя руками, одной рукой на месте и в движении;
- ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля, со сменой ритма;
- ведение мяча на месте, по дугам, с применением обманных технических приемов при изменении направления движения;
- броски в корзину одной рукой в движении, с места, с ведением и без ведения;
- ловля мяча, отскочившего от щита, добивание;
- обводка защитника с переводами под ногой, за спиной;
- *Средства тактической подготовки (используя подвижные игры):*
- выход на получение мяча;
- защитная стойка, перемещение в защитной стойке, выбивание, вырывание;

- противодействие получению мяча;
- взаимодействие в двойках, тройках;
- розыгрыш мяча и противодействие розыгрышу;
- атака корзины с преимуществом, 2×1, 3×2; - противодействие атаке корзины;

- личная защита (защитные действия против игрока с мячом, без мяча);

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

- Строевые упражнения:
 - построение в две шеренги, размыкание, смыкание;
 - построение в 2, 3 колонны, повороты переступанием направо, налево; - перестроение в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
 - ходьба, бег в колонне по одному с изменением ритма, дистанции, с изменением направления по сигналу, переход на шаг, остановка;
- ОРУ для рук и плечевого пояса:
 - сжимание, разжимание пальцев рук, движение кистями рук с переплетенными пальцами «волна»;
 - хлопки в ладоши из положения локти в стороны;
 - из положения упор лежа стойка на одной руке со сменой рук через 3 секунды;
 - упор лежа с опорой на кончики пальцев;
 - из положения упор лежа лицом вверх продвижение на руках вперед и назад;
 - вращение правой руки вокруг плечевого сустава из положения стоя ноги на ширине плеч, смена руки;
 - круговые вращения двух прямых рук одноименно, разноименно из положения стоя ноги на ширине плеч;
 - и.п. – стоя ноги врозь, туловище в горизонтальном положении движение двух рук параллельно полу (стиль плавания «брасс»);
 - и.п. – стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед – касание правой рукой левой стопы и наоборот («мельница»);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
 - рывковые движения прямыми руками в стороны, вверх, назад;
 - и.п. – стойка ноги врозь, рывковые движения одновременно обеими руками;
- ОРУ для ног:
 - ходьба на носках, на пятках, на внешней части стопы, на внутренней; - ходьба в полуприседе, «гусиным» шагом;
 - приседание на двух ногах, прыжки из полуприседа;
 - махи ногой во всех направлениях;
 - выпады вперед, в сторону;
 - прыжки на одной ноге, изменяя положение ног, сочетание прыжков с махами ног с поворотами;
- ОРУ для шеи и туловища:

- вращение головы, повороты головы влево, вправо, вперед, назад;
- и.п. – основная стойка, наклоны вправо, влево из положения ноги на ширине плеч;
- и.п. – основная стойка, наклоны вперед из положения ноги на ширине плеч;
- повороты туловища вправо, влево с забрасыванием прямых рук;
- круговые вращения туловищем;
- подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- подъем туловища – и.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях;
- поднимание туловища из положения лежа на животе (прямое, с поворотом влево, вправо);
- Гимнастические, акробатические упражнения:
 - группировка сидя, лежа;
 - кувырки вперед, назад;
 - перекат с последующей стойкой на лопатках;
 - из положения лежа на спине «мост»;
 - переход рывком из упора сидя, в упор лежа и обратно;
- Упражнения для расслабления:
 - встряхивание кистей рук при различных исходных положениях;
 - размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища;
 - расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
 - потряхивание ногами сидя; - потряхивание голенями и стопами лежа на животе;
 - свободные махи ногами;
- Подвижные игры.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным играм, предполагающим соревновательный эффект. Каждая игра имеет свое содержание. Тренер должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

Использование в тренировочном процессе командных подвижных игр позволяет эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Передал – садись», «Салки мячом», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Русская лапта», «Коршун и наседка». Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочного процесса. В группах начальной подготовки подвижные игры должны включать в себя элементы контрольных тестов. Например, «День и ночь», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки», «Третий-лишний», «Горячий мяч», «Хвостики», «Волк во рву».

б) Средства для развития общих физических качеств

- Силовые:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- подтягивание из виса лежа;
- переноска и перекладывание набивных мячей;
- подъем туловища лежа на спине (ноги закреплены) с набивным мячом;
- ходьба на прямых руках на брусках;
- передвижение способом перехвата по гимнастической стенке из положения виса на руках;
- ОРУ с гантелями, резиновыми эспандерами.
- Скоростные:
 - ускорения 10-15 метров после прыжков, смены ног «ножницы», «бабочка», степ 5-6 секунд;
 - многократные прыжки с ноги на ногу в движении через линию (шаг конькобежца, «олений шаг»);
 - серийное перепрыгивание барьеров 30 сантиметров высотой, с последующим ускорением;
 - упражнения на степ-лестнице с последующим ускорением 5-6 метров; - прыжки со скакалкой;
 - комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, переносом набивных мячей;
- Повышающие выносливость:
 - бег 500 метров; - бег 1 км;
 - бег 40 секунд (от лицевой до лицевой линии на результат);
 - комплексные упражнения с увеличением продолжительности работы; - круговые тренировки;
 - серийные упражнения на тренажерах, с гантелями;
- Координационные:
 - выполнение комплекса упражнений по аэробике в движении, в максимальном ритме;
 - эстафеты с элементами акробатики;
 - подвижные игры-салки;
 - прыжки через предметы, с поворотом на 360 градусов, напрыгивание-спрыгивание с поворотом;
- Повышающие гибкость:
 - ОРУ с широкой амплитудой движения;
 - ОРУ с короткой скакалкой;
 - упражнения на гимнастической стенке;
- Круговая тренировка

Тренировочная группа в количестве 16 - 18 человек. 8, 9 этапов по 2 человека, на каждом этапе переходят по сигналу тренера после временного отрезка в 30 секунд.

Этап № 1

— 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища с набивным мячом в руках 15 секунд прямо, 15 секунд с поворотом влево-вправо.

Этап № 2

— 2 человека напрыгивают на степ платформу 30 см высотой двумя ногами.

Этап № 3

– 2 человека на двух скамейках, из положения рук в упоре на скамейке «захватом», меняют положение ног прыжком с одной, другой стороны скамейки.

Этап № 4

– 2 человека на шагивают на степ платформу 45 см то левой, то правой ногой, до полного выпрямления ноги. Руки поднимаются вверх при каждом шагивании.

Этап № 5

– 2 человека прыгают через скакалку с двух ног.

Этап № 6

– 2 человека на двух баскетбольных «степ» - лестницах выполняют задание в каждую клеточку шагают правая, левая стопа, затем левая, правая.

Этап № 7

– 2 человека на гимнастических матах одновременно поднимают туловище и ноги, с касанием руками ног (движение складывающейся книжки).

Этап № 8

– 2 человека выполняют ходьбу на руках – и.п. упор лежа, с фиксированными ногами по кругу (круг в левую сторону, круг в правую сторону).

Этап № 9

– 2 человека выпрыгивают из глубокого приседа вверх, с поднятыми вверх руками.

в) Средства специальной физической подготовки

• Силовые:

- ходьба на руках – и.п. упор лежа, ноги расслаблены «тюлень»;
- подтягивание прямых ног из виса на гимнастической стенке;
- передача в парах набивного мяча (сидя, лежа на животе, стоя);
- передача набивного мяча после вращения вокруг туловища;
- подбрасывание набивного мяча с хлопком впереди, сзади;
- имитация броска набивным мячом;
- ускорения 5-6 метров с переноской набивных мячей;
- серийный бег с высоким подниманием бедра (20 секунд);
- бег на месте с сопротивлением партнера (10 секунд) с последующим ускорением;
- рывковые упражнения (упор лежа – упор присев) с последующим ускорением;
- эстафеты.

• Повышающие выносливость:

- бег 1 километр по пересеченной местности;
- увеличение интенсивности упражнений;
- увеличение объема заданий в круговой тренировке;
- увеличение игрового времени в тренировочном процессе.

• Координационные:

- серийные прыжки с поворотом 90,180,360 градусов;
- ведение мяча в сочетании с кувырками;
- передачи мяча в парах в сочетании с прыжком через скамейку;
- получение мяча после поворота на 360 градусов;
- удержание мяча на щите, в команде, и лично;
- передачи мяча в прыжке с продвижением, с касанием пола после передачи мяча.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки (из арсенала баскетбола)

- Для воспитания решительности:
 - некомандные подвижные игры с элементами единоборства «Волк во рву», «Часовой», «Живая мишень»;
 - командные подвижные игры «Русская лапта», «Перестрелка», «Охотники и утки»;
 - упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера;
 - эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;
 - упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени).
- Для воспитания настойчивости:
 - выполнение упражнений на заданное количество попаданий, передач, отжиманий, прыжков;
 - упражнения с максимальной интенсивностью;
 - подвижные игры «Космонавты», «Дракон», «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;
 - совершенствование основных баскетбольных приемов;
 - выполнение контрольных тестов.
- Для воспитания выдержки:
 - выполнение сложных упражнений по ОФП и СФП;
 - выполнение упражнений с ограничениями (зрительного контроля, двигательных действий, пространства);
 - выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);
 - подвижные игры «Салки по линиям», «Салки-прилипалки»;
 - эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.
- Для воспитания смелости:
 - упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);
 - показ баскетбольных элементов и выполнение контрольных заданий перед командой;
 - исполнение роли капитана («водящий» в подвижных играх, проведение разминки);
 - подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место», «Защити мяч».
- Для воспитания трудолюбия - выполнение индивидуального задания после тренировки;
 - выполнение упражнений на фоне усталости;
 - поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства волевой подготовки (средствами других видов деятельности)

- Для воспитания решительности:
 - упражнения в бассейне (задержать дыхание, проплыть под водой);
 - эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, поворотами на 360 градусов;
 - подвижные игры в зале и на улице «Защита укреплений», «Вышибалы», «Мини-футбол»;
- Для воспитания настойчивости:
 - требование успешной учебы в общеобразовательной школе;
 - соблюдение режима дня;
 - освоение двигательных действий из других видов спорта.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи:
 - помощь партнеру при выполнении упражнений;
 - подготовка и уборка инвентаря.
- Для воспитания дисциплинированности:
 - выполнение требований и заданий тренера;
 - соблюдение норм и правил поведения;
 - соблюдение традиций спортивного коллектива;
 - соблюдение техники безопасности.
- Для воспитания инициативности:
 - ведение личного спортивного дневника;
 - принятие участия в празднике коллектива (выступление перед командой и взрослыми).

Средства теоретической подготовки

Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.

Профилактика травматизма.

Гигиена труда и отдыха.

Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Тренировочный этап

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (до двух лет)

Средства технической подготовки

- перемещения с поворотами, остановками, с изменением направления, прыжками;
- передача мяча одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола;
- передача мяча в движении в парах, в тройках, со сменой мест;
- ловля «сложных» мячей;

- ведение мяча на скорости, с изменением направления, с применением технических приемов обводки;
- ведение мяча с изменением темпа, высоты отскока, с последующей передачей мяча партнеру, с броском в движении;
- бросок в корзину в движении после передачи мяча;
- бросок в корзину после обманного движения;
- бросок в корзину в движении после остановки в одно касание стоп с полом, в два касания;
- штрафной бросок.

Средства тактической подготовки

- взаимодействие двух, трех игроков;
- заслон, наведение, движение игрока без мяча, с мячом;
- игра два на два, три на три с определенным тактическим заданием; - быстрая атака с преимуществом;
- игра 3×2, 2×1;
- личная защита, подстраховка, переключение, «проскальзывание», блокировка, выбивание, вырывание;
- взаимодействие 5 игроков по амплуа, движение на свободное место.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

- ОРУ ранее изученные на этапе начальной подготовки.
- ОРУ для рук, плечевого пояса и туловища (с набивным мячом):
- повороты туловища с вытянутыми руками и.п. – стойка ноги врозь;
- наклоны из положения стоя ноги врозь:
- положить мяч между ног, взять его сбоку;
- вращение мяча вокруг туловища;
- подбрасывание мяча и ловля после хлопка руками сзади;
- переключивание мяча с руки на руку под коленом;
- из положения лежа на спине, касаясь мячом пола за головой – подъем туловища, касание мячом ног, и обратно (мяч на вытянутых руках);
- подъем туловища с поворотом из положения сидя (мяч на груди);
- передачи мяча в парах, сидя (расстояние 3м);
- подбрасывание мяча из положения сидя – встать и поймать;
- передача мяча в парах спина к спине на вытянутых руках, через верх обратно через низ;
- повороты туловища с мячом на вытянутых руках;
- из положения лежа на спине с согнутыми коленями (стопы на полу), подъем туловища с поворотом влево, вправо, мяч удерживаем в руках.
- ОРУ для ног:
- выпад вперед, и.п. – упор присев на правой ноге, смена положения ног прыжком;
- выпад в сторону, руки на полу перед собой, смена положения ног прыжком;
- махи ногой с максимальной амплитудой;

- махи из положения упора на коленях, руки перед собой на полу;
- скрещивающиеся движения прямых ног из положения сидя на полу с опорой на локти (ножницы);
- и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем таза;
- подъем прямых ног из положения лежа на спине и касание ими пола за головой;
- из положения лежа на спине с опорой на локти движение ногами «велосипед»;
- одновременный подъем туловища и прямых ног из положения лежа на спине (движение складывающейся книжки);

- приседания на одной ноге;
- зашагивания на скамейку 40см;

б) Средства общей физической подготовки

• Силовые:

- сгибание и разгибание рук – одна из рук на баскетбольном мяче;
- сгибание и разгибание рук – стопы ног на скамейке;
- продвижение на руках из положения упор лежа, ноги расслаблены;
- эстафеты в парах ходьба на руках из положения упор лежа ноги удерживает партнер;
- эстафеты в парах перевести партнера на гимнастическом мате – переправа;
- полоса препятствий (с перепрыгиванием гимнастических скамеек, переправой на канате, с метанием набивных мячей в цель, с прохождением на руках гимнастической стенки из положения виса);
- упражнения на тренажере;
- комплекс упражнений с отягощениями.

• Скоростные:

- челночный бег 5х6м;
- бег с максимальной частотой шагов (30 сек серийно);
- бег с высоким подниманием бедра (30сек серийно)%;
- бег на месте с сопротивлением с последующим ускорением 10 м;
- комплекс упражнений на степ-леснице с последующим ускорением 6м;
- ускорения после подъема туловища (5 раз), после 5 прыжков со сменой положения ног, из положения упор присев в положение упор присев, после 5 выпрыгиваний из глубокого приседа.

• Повышающие выносливость:

- упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки;
- челночный бег: от лицевой до штрафной, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (четыре повторения с отдыхом 30сек);
- бег 10 мин, отдых 1 мин, бег 10 мин;
- бег 6 баскетбольных площадок, 5, 4, 3, 2, 1 и по возрастанию;
- прыжки со скакалкой с продвижением 20 площадок;

- прыжки со скакалкой 2 минуты, отдых 1 минута, 4 серии;
- Координационные:
 - ускорения с элементами акробатики; - прыжки со скакалкой «крест на крест», с продвижением спиной вперед;
 - ускорения с прыжками через гимнастический мат;
 - прыжки с поворотом 360° на месте;
 - прыжки в приседе с продвижением вперед; - прыжки через скамейку с поворотом на 180°.

- Круговая тренировка

Группа распределяется на 8, 9 этапов, на каждом этапе переходят по сигналу тренера после временного отрезка в 30 секунд.

Этап № 1

- 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища с набивным мячом в руках 15 секунд прямо, 15 секунд с поворотом влево-вправо.

Этап № 2

- 2 человека напрыгивают на степ платформу 30 см высотой двумя ногами.

Этап № 3

- 2 человека на гимнастических скамейках, меняют положения ног прыжком, перепрыгивают гимнастическую скамейку «влево-вправо» из положения рук в упоре на скамейке «захватом».

Этап № 4

- 2 человека на шагивают на степ платформу 45 см то левой, то правой ногой, до полного выпрямления ноги. Руки поднимаются вверх при каждом на шагивании.

Этап № 5

- 2 человека прыгают через скакалку с двух ног.

Этап № 6

- 2 человека на двух баскетбольных «степ»- лестницах выполняют задание
- в каждую клеточку шагают правая, левая стопа, затем левая, правая.

Этап № 7

- 2 человека на гимнастических матах одновременно поднимают туловище и прямые ноги (движение складывающейся книжки).

Этап № 8

- 2 человека выполняют ходьбу на руках и.п. упор лежа, с фиксированными ногами, по кругу (круг в левую сторону, круг в правую сторону).

Этап № 9

- 2 человека выпрыгивают из глубокого приседа вверх, с поднятыми вверх руками.

в) Средства специальной физической подготовки

- Силовые:

- имитация броска в движении без мяча с максимальной работой

толчковой ноги (доставание сетки, щита);

- передачи мяча набивным мячом;
- выталкивание игрока после блокировки из 3-х секундной зоны;
- перемещение приставным шагом спиной вперед с набивным мячом за спиной;
- многоскоки, подскоки, выпрыгивание из приседа с набивным мячом;
- серийные вышагивания на опорной ноге вперед и назад с касанием секунд);
- игра 5×5, 3×3 без ведения мяча.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки (из арсенала баскетбола)

- Для воспитания решительности
 - упражнения в парах, включающие игры 1х1 с мячом и без мяча;
 - упражнения в соревновательном режиме (количество передач, попаданий в парах);
 - упражнения по технике владения мячом на результат;
 - подвижные игры с элементами игровых видов спорта с проявлением лидерских качеств.
- Для воспитания настойчивости:
 - повторение выполнения баскетбольного элемента до получения успешной оценки тренера;
 - выполнение сложных координационных действий;
 - выполнение комплексных упражнений на результат;
 - выполнение бросков: серия – «3 подряд», определенное количество серий за промежуток времени;
 - эстафеты со сложным заданием;
 - улучшение выполнения контрольных нормативов.
- Для воспитания выдержки:
 - выполнение серийных упражнений по отработке техники владения мячом;
 - выполнение упражнений по защитным действиям 1×1;
 - выполнение комплексных упражнений на выносливость, серийных упражнений по ОФП.
- Для воспитания смелости:
 - эстафеты с ведением мяча, передачами в сочетании с элементами акробатики (ведение мяча – кувырок – ведение мяча – передача мяча – кувырок – получение мяча);
 - демонстрация сложных технических приемов;
 - упражнения с двумя мячами;
 - единоборство с сильным противником;
 - тренировочные игры с командой старшего возраста, с командой мальчиков.
- Для воспитания трудолюбия:
 - выполнение зарядки, дополнительных заданий;
 - выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства волевой подготовки (из других видов деятельности)

- Для воспитания решительности:
 - кросс по сложной трассе; - футбол на снегу;
 - походы в лес, в горы.
- Для воспитания выдержки:
 - выполнение упражнений с увеличением временного интервала;
 - выполнение необычного задания тренера (упражнения в усложненных условиях);
 - тренировка в сложных погодных условиях;
 - тренировка на песке.
- Для воспитания смелости:
 - прыжки на батуте, в воду с высоты;
 - участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед командой, зрителями.
- Для воспитания трудолюбия:
 - помощь в тренировочном процессе младшим баскетболистам;
 - выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи:
 - помощь партнеру при выполнении упражнений;
 - подготовка и уборка инвентаря.
- Для воспитания дисциплинированности:
 - выполнение требований и заданий тренера;
 - соблюдение норм и правил поведения;
 - соблюдение традиций спортивного коллектива;
 - соблюдение техники безопасности.
- Для воспитания инициативности:
 - ведение личного спортивного дневника;
 - принятие участия в празднике коллектива (выступление перед командой и взрослыми).

Средства теоретической и методической подготовки

• Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

• Методическая подготовка

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Средства соревновательной подготовки

Разминка перед соревнованиями

- Легкий бег от лицевой линии до центральной, обратно бег спиной вперед;
- Бег с высоким подниманием бедра, обратно бег спиной вперед;
- Бег с захлестом голени, обратно бег спиной вперед;
- Бег скрестным шагом туда одним боком, обратно другим;
- Бег с выносом прямых ног, обратно с забрасыванием прямых ног;
- Бег приставным шагом, обратно другим боком;
- Бег с изменением темпа, ускорение 5 метров, «степ», ускорение 5 метров, «степ»;
- Перемещение в защитной стойке (2 шага влево, 2 шага вправо);
- Сочетание бега и быстрой работы ног («лыжи», «бантик»);
- Прыжки с двух ног 5-6 метров – ускорение;
- Прыжки вверх с поднятыми руками (3-4 прыжка – ускорение);
- Продвижение подскоками с круговым вращением рук (до центра одноименно, от центра разноименно);
- Растяжка 5-6 минут (на полу, активно у стены).
- Разминочное баскетбольное упражнение «ручеек» – броски в движении выполняются с правой стороны, с левой стороны.
- Перед броском в движении можно выполнять переводы под ногой, за спиной, через три-четыре минуты можно изменить бросок на средний с остановкой.
- Разминочное баскетбольное упражнение с передачей мяча.
- Игроки от центра в парах передают мяч и продвигаются к кольцу, завершая броском в движении. Через 3-4 минуты это упражнение продолжают делать с одним защитником.
- Разминочное упражнение для защитных действий - Игра один на один 3-4 минуты.
- Броски 3-4 минуты, штрафные броски 2-3 минуты. - Время общей разминки 25-30 мин

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше двух лет)

Средства технической подготовки

- перемещения, повороты, обманные движения с максимальным приближением к игровым моментам;
- ловля мяча при встречном движении, при увеличении угла периферического зрения до 140 градусов;
- ловля мяча после передачи из-за головы на расстоянии 12-15м, передачи мяча на дистанции 15-18м;
- ловля мяча одной рукой, после отскока от щита с последующим добиванием;
- ведение мяча на максимальной скорости с изменением ритма, с применением всех технических приемов для обводки соперника;

- ведение мяча с максимально низким отскоком при переводах без зрительного контроля с последующей передачей мяча;
- передача мяча одной рукой сбоку, из-за головы, снизу, с отскоком от пола на определенную позицию, игроку в движении на скорости;
- броски в корзину в движении после передачи, на максимальной скорости, с изменением направления шагов, с разнообразным завершением (кисть снизу, сбоку) - добивание мяча;
- бросок дальний, в прыжке средний, штрафной;

Средства тактической подготовки

- атака корзины, позиции игроков по амплуа, движение игроков по амплуа;
- взаимодействие игроков в двойках, в тройках;
- быстрая атака с преимуществом, система позиционного нападения;
- личная, зонная, смешанная защита - игра в нападении против личной, зонной, смешанной защиты;
- личный прессинг, зонный прессинг;

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

- ОРУ ранее изученные на предыдущих этапах подготовки
- ОРУ на гимнастических матах;
 - перекаты в группировке;
 - смена положения лежа на спине на положение лежа на животе (руки прямые в замке);
 - поднимание из положения лежа на животе правой руки и ноги одновременно, затем – наоборот;
 - подъем из положения лежа на животе правой руки и левой ноги одновременно, затем – наоборот;
 - одновременный подъем из положения лежа на животе прямых рук и ног ("лодочка"), удержание – 5сек;
 - и.п. – положение лежа на спине с упором на локтях – круговые движения прямыми ногами;
 - и.п. – положение лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, подъем туловища (таза);
 - то же – с опорой на одну ногу (другая нога согнута в колене, стопа опирается на противоположное колено);

• ОРУ с элементами аэробики;

• ОРУ с гантелями, с эспандером

б) Средства общей физической подготовки

- Силовые:
 - из положения упор лежа на животе с упором на локтях – подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и носках стоп ног в течение 15сек;
 - из положения упор лежа на боку с упором на один локоть: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локоть и

голеностопный сустав в течение 15сек с опорой на другой локоть;

- из положения упор лежа на спине с упором на локтях: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и пятках в течение 15сек;

- удержание тела в прямом положении с упором на одной руке, ноги вместе, в течение 15сек, затем 15 сек на другой руке;

- упражнения с отягощениями;

- упражнения с силовым эспандером.

- Скоростные;

- бег на месте с высоким подниманием бедра (30сек), с последующим ускорением;

- ускорения с сопротивлением (партнер удерживает обхватом за пояс со спины, спереди упираясь руками в плечи);

- бег за лидером;

- челночный бег 10×3м с переноской набивных мячей, с касанием пола; - ускорения по сигналу после прыжков, продвижения спиной вперед, ходьбы в полном приседе, прыжков в полном приседе.

- Повышающие выносливость;

- челночный бег: от лицевой линии до штрафной линии, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (четыре повторения с отдыхом 30сек); изменяя направление бега вперед лицом–вперед спиной;

- бег 3мин, отдых 30сек (4 серии);

- тест Купера;

- бег 40 секунд от лицевой линии до лицевой;

- Координационные:

- прыжки через скамейку с опорой на руки;

- прыжки через шесть барьеров (высота 40см);

- прыжки со скакалкой (с продвижением вперед, двойные, крест на крест);

- полоса препятствий.

в) Средства специальной физической подготовки

- Силовые: - выпад вперед левой ногой мяч набивной в руках влево, выпад правой ногой движение мяча вправо;

- выпад в сторону – движение рук с набивным мячом в противоположную сторону;

- перемещение в парах в защитной стойке приставными шагами лицом к друг другу, кисти рук на мячах - попеременное сгибание, разгибание рук с сопротивлением;

- перемещение в парах приставными шагами лицом к друг другу, партнер удерживает мяч перед собой, другой силовыми движениями кистями рук сверху мяча пытается выбить мяч (в обратную сторону – меняются ролями);

- вращение набивного мяча вокруг туловища (из положения сидя) с последующим касанием мячом пола за головой (из положения лежа);

- подбрасывание набивного мяча из положения сидя, встать-поймать (15 раз);
- челночный бег от центрального конуса до установленных по окружности 10 конусов на расстоянии 3м с переноской набивных мячей;
- игра 5×5 (без ведения) утяжеленным мячом;
- Скоростные:
 - ведение мяча с сопротивлением (партнер удерживает за пояс обхватом двумя руками сзади, партнер впереди упирается в плечи руками);
 - челночный бег с ведением (одним мячом, двумя мячами);
 - ускорения по сигналу из положения сидя с ведением мяча, из положения лежа с ведением мяча;
 - ускорения по сигналу после продвижения с ведением мяча из положения приседа (пружинистыми прыжками), - ведение мяча с быстрой сменой ног (левая стопа на скамейке правая сбоку, затем наоборот).
- Повышающие выносливость:
 - непрерывное перемещение с передачами мяча по заданной схеме передвижения по всей баскетбольной площадке (5 минут) - прыжки через 6 барьеров, ускорение 10м, перемещение в защитной стойке (5 конусов), штрафной бросок (10 серий или 10 попаданий);
 - прыжки через линию из баскетбольной стойки 30 раз, бег спиной вперед до лицевой линии, ускорение до противоположного баскетбольного кольца; - бросок в прыжке (15 попаданий) – после каждого неудачного броска ускорение до лицевой линии;
 - игра футбол 7×7 с ведением двух мячей всеми участниками игры; - игра 3×3 по всей площадке 5 минут;
 - игра баскетбол 5×5 без ведения мяча.
- Координационные:
 - передача мяча партнеру –прыжок через скамейку- ловля, передача мяча (30 передач);
 - передача мяча партнеру – прыжок с ноги на ногу (не менее 1метра) – ловля, передача мяча партнеру, удерживая равновесие на одной ноге (20 передач);
 - прыжки из баскетбольной стойки на 90°, 180°;
 - прыжки с ноги на ногу перед собой, прыжок назад в исходное положение, прыжок в сторону (удерживая равновесие 2 секунды);
 - жонглирование двумя мячами с продвижением вперед, спиной вперед;
 - передачи в прыжке в парах (двумя руками, одной рукой) в движении, с поворотом на 360° после передачи;
 - передачи двумя мячами в стенку с продвижением приставными шагами 15м (50 передач);
 - 6 передач мяча в щит с последующей попыткой результативного завершения броска (10 попаданий);
- Повышающие гибкость:
 - наклон вперед из положения нога за ногу (касание пола, удерживая

положение 2 секунды);

- наклоны туловища из различных исходных положений (стоя, сидя) с удерживанием обхвата руками стоп 3-4 секунды.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки:

• Для воспитания решительности:

- упражнения в борьбе под щитом;
- упражнения на выбивание, вырывание мяча, блокировку;
- упражнения по технике владения мячом на результат;
- упражнения на инициативность в атакующих действиях.

• Для воспитания настойчивости:

- улучшение попадания средних и дальних бросков;
- перемещения, работа ног в защите;
- выполнение заданий на результат в промежуток времени;
- совершенствование технических элементов (проблемных для игрока).

• Для воспитания выдержки:

- выполнение круговой тренировки по ОФП;
- упражнения на выносливость;
- тренировочные игры без ведения, с тяжелым мячом, с разрешением более жестких контактов, с запрещением контактов.

• Для воспитания смелости:

- игры 1×1 с сильным партнером (защитник с центровым);
- контрольные игры с сильным противником.

• Для воспитания трудолюбия:

- выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства нравственной подготовки

- соблюдение правил этикета, режима дня;
- стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;
- стремление быть аккуратным, опрятным;
- контролировать свою речь, жесты; - на собраниях команды обсуждать с игроками о посильных задачах на сезон, на турнир, тренировочный цикл, тренировку. Настаивать на ответственном выполнении поставленной задачи;
- сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;
- в общей беседе с командой, говорить о честности, доброжелательности.

Средства теоретической и методической подготовки

• Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по

выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

- **Методическая подготовка:**

- привлекать к тренировочному процессу младшего возраста старших баскетболистов (проведение упражнения, подвижной игры);
- активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного и игрового процесса, анализ статистических данных по команде;
- установки на игру (индивидуальный выбор тактических действий с учетом игровых ситуаций);
- участие в судействе подвижных и тренировочных игр в занятиях младшего возраста.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности обучающегося - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным, при этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Средства интегральной подготовки тренировочного этапа (периода до 3-х лет).

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Средства интегральной подготовки тренировочного этапа (периода свыше 3-х лет).

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы данного этапа).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
5. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
6. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
7. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных или старших групп.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика являются частью тренировочного процесса в подготовке спортсмена, способствуют овладению практическими навыками ведения тренировочных занятий и навыками судейства соревнований по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают при привлечении их к судейству официальных соревнований различного уровня, вначале в качестве судьи-стажёра, а затем в должности судьи.

Лицам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и при условии положительного судейства необходимого количества соревнований, может присваиваться судейская категория «Юный судья». Другие судейские категории (3, 2, 1) присваиваются лицам по достижении ими возраста 16 лет.

К практическим умениям и навыкам, необходимым для овладения занимающимися на разных этапах подготовки, относятся:

На этапе начальной подготовки:

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (6-8 упражнений). Анализ выполнения партнёром технических элементов и приёмов. Руководство

группой (подача команд, в том числе для выполнения строевых упражнений). Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение разминки.

На тренировочном этапе (период до 3-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями. Применение правильной спортивной и судейской терминологии. Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На тренировочном этапе (период более 3-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки. Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет. Применение правильной спортивной и судейской терминологии. Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение результатов и победителей).

4.2. Учебно-тематический план (Приложение 2 к Программе)

5. 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.

К Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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

- 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 11);

- 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 и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	Количес тво	Срок эксплуат ации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающ егося	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	4	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для реализации Программы, должны соблюдаться требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Организаций, реализующих Программу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Педагогические работники повышают свою квалификацию **не реже 1 раза в 3 года** (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Кадровые условия реализации Программы

Таблица 13

№ п/п	Кадровая укомплектованность	Количество ставок
1	Общее количество работников, из них:	12,5
	руководящие работники	5
	тренеры-преподаватели	2
	старший тренер-преподаватель	1,5
	инструктор-методист	2
	медицинские работники	2
2	Уровень квалификации педагогических работников:	
	с высшим образованием (профильным)	2
	Со средним профессиональным образованием (профильным)	-

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Учебно-методические ресурсы:

методические пособия:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991 - 38 с.

2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005 - 32 с.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985 - 176 с.

4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987 - 254 с.

5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007 - 303 с.

6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997 - 224 с.

7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002 - 352 с.

8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005 - 23 с.

9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006 -144 с.

10. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997 – 24 с.

11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004

12. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012

13. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012

14. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012

15. Нестеровский Д.И. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004
16. Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997
17. Павел Гооге, Как научить баскетболу, Пермь, 2021
18. Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016.

Интернет-ресурсы

1. Минспорта РФ Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>,
- Единая все российская спортивная классификация
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.
2. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края <http://www.minobrkruban.ru/>.
3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>.
4. Министерство образования, науки и молодежной политики Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
5. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
6. Консультант <http://www.consultant.ru>
7. Веб – сайт Международной федерации баскетбола www.fiba.com
8. Веб – сайт Европейской международной федерации баскетбола www.fibaeurope.com
9. Веб – сайт Российской федерации баскетбола www.basket.ru
10. Веб – сайт Евролиги www.euroleague.net

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	8	8	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-30			12-24				
1	Общая физическая подготовка	42-49	50-56	50-56	58-66	58-66	58-66	75-87	75-87
2	Специальная физическая подготовка	23-34	44-50	44-50	66-75	66-75	66-75	100-112	100-112
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	21-42	21-42	21-42	44-75	44-75
4	Техническая подготовка	70-76	87-93	87-93	100-108	100-108	100-108	125-137	125-137
5	Тактическая подготовка	33-44	44-56	44-56	66-75	66-75	66-75	125-150	125-150
6	Теоретическая подготовка								
7	Психологическая подготовка								
8	Инструкторская практика	0	0	0	4-8	4-8	4-8	6-25	6-25
9	Судейская практика								
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-7	3-9	3-9	8-16	8-16	8-16	12-25	12-25
11	Восстановительные мероприятия								
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								
13	Интегральная подготовка	19-24	31-62	31-62	66-75	66-75	66-75	100-125	100-125
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	416	624	624
В том числе									
14	Самостоятельная подготовка	23-47	31-62	31-62	41-83	41-83	41-83	62-125	62-125

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.