

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА С.  
КРАСНОЕ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Красное  
Протокол  
от «25» августа 2025 г. № 8

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом и.о.директора  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
с. Красное  
№ 15 от 25 августа 2025 года



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
спортивной подготовки  
«Баскетбол»

Разработчик программы:  
Лазарева Валерия Александровна,  
тренер-преподаватель

с. Красное  
2025г.

## **I. Общие положения**

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетболу 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<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Наименование спортивной дисциплины в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «Баскетбол»: номер-код вида спорта - 0140002611Я, номер-код спортивной дисциплины 0140012611Я.

Программа разработана МБОУ ДО «ДЮСШ» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 г. №857, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «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 спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденный приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- 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» (СТО)» 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-

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г., регистрационный № 71656).

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

**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.

*Требования к результатам* прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

*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.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства на:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Баскетбол** (англ. *Basket* - корзина, *ball* — мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был на этих играх в качестве гостя).

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 своей команды.

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. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не 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 овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации(НБА)).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 - 78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);



## 4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «баскетбол» 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 обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол».

Возможен перевод обучающихся из других организаций.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

**учебно-тренировочные занятия** - групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (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) проводятся (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**

№ 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-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным мероприятиям	-	-	21	21
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 спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	18	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 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется 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

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовую 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 обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2.	Специальная	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20



	физическая подготовка (%)						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16- 18	16-20	18-24	18-24

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса индивидуальные учебно-тренировочные планы составляются и используются для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

**Годовой учебно-тренировочный план (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4
		Наполняемость групп (человек)					
		30		24		12	8
		1.	Общая физическая подготовка	48-64	57-77	58-102	74-112
2.	Специальная физическая подготовка	34-45	52-69	66-117	100-150	150-225	187-300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30-51	50-76	83-124	125-200
4.	Техническая подготовка	76-102	96-127	100-174	125-187	100-150	125-200
5.	Тактическая подготовка	26-38	38-49	37-75	85-131	123-203	138-243
6	Теоретическая подготовка	10-12	12-16	16-24	22-32	34-40	36-46
7	Психологическая подготовка	6-8	8-12	14-18	18-24	26-32	34-44
8.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	12-22	25-37	33-49	42-67
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	5-6	7-9	10-20	17-27	24-36	46-78
10.	Тестирование и контроль	3-4	4-5	6-8	8-10	10-14	16-22
11.	Интегральная подготовка	26-33	38-52	67-117	100-150	166-250	187-300
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

## 7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение зрителей;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки и Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина: «Играй честно» Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов: «Ценности спорта. Честная игра», Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА Семинары на темы общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Участие в семинарах.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую), работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.



## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Судейская практика даёт возможность обучающимся получить квалификацию судьи по баскетболу.

*Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.*

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по баскетболу.

*Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.*

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей УТЗ. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по баскетболу.

*Группы учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.*

Проведение занятий по совершенствованию по ОФП и СФП. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Составление положений о соревнованиях. Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.

*Группы этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Проведение занятий с группой по ОФП и СФП. Проведение учебных занятий с различной педагогической направленностью. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление Положения о соревновании. Руководить командой на соревнованиях. Проведение судейства учебно-тренировочных игр в поле (самостоятельно). Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися.  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Судейство соревнований в спортивных организациях.	

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

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функционального состояния организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого обучающегося и оценки его эффективности.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

*Цель медико-биологического контроля:* определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

*Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с целью выявления динамики функционального состояния обучающихся, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у обучающегося, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающегося и определения возможности его участия в соревновании.

Освоению высоких физических нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Медикобиологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его строгим наблюдением.

### **Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

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

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие,

к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы и участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **11.1. 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.

##### **11.2. 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;

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

##### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

## **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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. Вместе с тем, исходя из положений законодательства и ФССП и решением Педагогического совета организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимо предоставить указанному лицу возможность дальнейшего прохождения спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки с предъявлением требований, установленных программой и не противоречащих стандарту.

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45

2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

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

##### Примерный план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№ п/п	Тема	Объем	
		год обучения	
		1-й	2-й, 3-й
I. Теоретическая подготовка		(мин)	
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола. Развитие баскетбола в России.	30	45
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оборудование и спортивный инвентарь, одежда и обувь.	30	45
3.	Теоретические основы техники и тактики баскетбола. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	30	45
4.	Гигиенические основы при занятиях спортом, закаливание организма. Режим дня и питание.	30	45
ИТОГО		120	180
II. Практическая подготовка		(часы)	
1.	Общая физическая подготовка	48	64
2.	Специальная физическая подготовка	34	45
3.	Техническая подготовка	76	102
4.	Тактическая подготовка	26	38
5.	Интегральная подготовка	26	33
6.	Теоретическая подготовка	8	9
7.	Психологическая подготовка	6	8
8.	Тестирование и контроль	3	4
9.	Медицинские и восстановительные мероприятия	5	6
ИТОГО		234	312

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	48
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	34
3.	Техническая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	6	5	7	7	6	76
4.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	26
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
6.	Психологическая подготовка	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	6
7.	Тестирование и контроль	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3
8.	Медицинские и восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	3		-	-	-	5
9.	Интегральная подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2,3 года обучения**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	64
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	5	5	45
3.	Техническая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	8	8	9	9	9	102
4.	Тактическая подготовка	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	38
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	12
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-	8
7.	Тестирование и контроль	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
8.	Медицинские и восстановительные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	3		-	-	-	6
9.	Интегральная подготовка	2	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	33

### **- Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки**

#### *Общепедагогическая подготовка.*

Возраст 8 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого учебно-тренировочного занятия.

Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость обучающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь» и т.д.

#### *Специальная подготовка*

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т.д.

Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

#### *Техническая подготовка*

##### *Техника нападения.*

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

##### *Техника владения мячом.*

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

##### *Техника защиты.*

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

##### *Техника овладения мячом.*

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

##### *Тактическая подготовка.*

##### *Тактика нападения.*

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение

изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трех игроков "треугольник".

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

*Интегральная подготовка.*

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр способствующих развитию игрового мышления и сопряжено воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

**- Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**

*Общая физическая подготовка.*

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координаций у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков должно быть направлено на ее совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

*Специальная подготовка*

Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

*Воспитание морально-волевых качеств.*

*Техническая подготовка.*

*Техника нападения.*

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приемов.

*Техника владения мячом:*

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке,
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении);
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении,
- одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);

- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

*Техника защиты.*

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;
- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

*Интегральная подготовка.*

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.



**- Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки.**

*Общая физическая подготовка.*

На этом этапе интенсивный рост всего тела, особенно конечностей, преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложных координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

*Специальная физическая подготовка.*

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в учебно-тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

*Техническая подготовка.*

*Техника нападения.*

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

*Техника владения мячом.*

Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;
- штрафной бросок.

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

*Техника защиты.*

Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при бросках с места;
- накрывание мяча при бросках в движении.

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- рассредоточенная личная система защиты;
- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

#### *Интегральная подготовка.*

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в Тренировочных играх.

### **Примерный план тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа**

№ п/п	Тема	Объем				
		год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
I. Теоретическая подготовка		(мин)				
1.	История зарождения и возобновления олимпийского движения. Роль спорта в формировании личностных качеств.	120	130	130	140	150
2.	Психологическая подготовка. Оборудование и спортивный инвентарь, одежда и обувь.	120	130	130	144	158
3.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола.	120	140	140	146	160
4.	Физиологические основы физической культуры. Режим дня и питание.	120	130	130	144	156
5.	Учет соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося.	120	130	130	146	156
ИТОГО		600	660	660	720	780

II. Практическая подготовка						
1.	Общая физическая подготовка	58	63	63	74	82
2.	Специальная физическая подготовка	66	74	74	100	117
3.	Техническая подготовка	100	105	105	125	138
4.	Тактическая подготовка	37	47	47	85	110
5.	Интегральная подготовка	67	75	75	100	117
6.	Теоретическая подготовка	6	7	7	10	10
7.	Психологическая подготовка	14	15	15	18	20
8.	Тестирование и контроль	6	7	7	8	9
9.	Медицинские и восстановительные мероприятия	10	13	13	17	20
10.	Участие в соревнованиях	30	35	35	50	60
11.	Инструкторская и судейская практика	12	16	16	25	32
ИТОГО		416	468	468	624	728

### Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	6	5	58
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	6	6	5	5	7	6	66
3.	Техническая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	8	8	9	9	8	100
4.	Тактическая подготовка	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	37
5.	Теоретическая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	-	-	16
6.	Психологическая подготовка	-	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	14
7.	Тестирование и контроль	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	6
8.	Медицинские и восстановительные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	3	-	2	2	-	10
9.	Участие в соревнованиях	-	3	3	3	3	3	4	2	3	3	-	1	30
10.	Инструкторская и судейская практика	1		2	2				2	1	2	1	1	12
11.	Интегральная подготовка	5	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	7	67

### Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2, 3 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	4	4	3	5	4	3	7	10	8	63
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	5	5	6	5	6	6	4	7	9	8	74
3.	Техническая подготовка	9	8	9	9	9	8	9	8	9	10	9	8	105
4.	Тактическая подготовка	6	5	5	3	4	4	5	5	5	3	-	2	47
5.	Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	18
6.	Психологическая подготовка		1	2	2	2	2	1	2	2	-	-	1	15
7.	Тестирование и контроль	-	-	-	2	-	-	-	-	3	-	-	2	7
8.	Медицинские и восстановительные мероприятия	3	-	-	-	2	-	-	2	-	2	2	2	13
9.	Участие в соревнованиях	-	2	3	4	4	4	4	4	4	3	-	3	35
10.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	16
11.	Интегральная подготовка	7	7	6	6	5	6	6	5	5	6	8	8	75

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	5	5	6	6	5	6	6	6	8	7	74
2.	Специальная физическая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	8	7	9	9	9	100
3.	Техническая подготовка	10	11	10	11	10	10	11	10	11	10	11	10	125
4.	Тактическая подготовка	7	8	8	7	6	7	8	6	7	7	7	7	85
5.	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	22
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	18
7.	Тестирование и контроль	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	8
8.	Медицинские и восстановительные мероприятия	3	-	-	-	2	-	-	3	-	2	3	4	17
9.	Участие в соревнованиях	-	5	6	7	5	4	6	6	6	3	-	2	50
10.	Инструкторская и судейская практика	3		2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	25
11.	Интегральная подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	7	9	10	9	100

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	8	7	6	6	6	6	7	5	5	8	10	8	82
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	9	10	8	9	10	10	9	9	13	10	117
3.	Техническая подготовка	12	11	11	12	10	12	12	12	10	12	12	12	138
4.	Тактическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
5.	Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	-	-	23
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
7.	Тестирование и контроль	-	-	-	-	4	-	-	-	5	-	-	-	9
8.	Медицинские и восстановительные мероприятия	3	-	2	-	3	-	-	3	-	2	3	4	20
9.	Участие в соревнованиях	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	60
10.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	32
11.	Интегральная подготовка	10	10	9	10	9	10	9	10	10	10	11	9	117



**- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки**

*Общefизическая подготовка.*

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

*Специальная подготовка.*

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания.

*Техническая подготовка*

*Техника нападения.*

Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.

*Техника владения мячом.* Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.

*Техника защиты.*

Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами,

ведением. Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка».

Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

*Интегральная подготовка.*

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов.

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Учебно-тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

**- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки**

*Общеспортивная подготовка.*

Развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

*Специальная подготовка.*

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах

защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация учебно-тренировочного занятия согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

*Техническая подготовка.*

*Техника нападения.*

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

*Техника защиты.*

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, прорыве; взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия. Нападение «большой восьмеркой»; нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трех игроков-противодействия «малой восьмерке»; применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).

*Интегральная подготовка.*

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

**- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки.**

*Общеспортивная подготовка.*

Развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координаций) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

*Специальная подготовка.*

Выполнение изученных технических приемов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

*Техническая подготовка.*

*Техника нападения.*

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

*Техника защиты.*

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трех игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

*Интегральная подготовка.*

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

**- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го, 5-го года спортивной подготовки**

*Общефизическая подготовка.*

Сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

*Специальная подготовка.*

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

*Техническая подготовка.*

*Техника нападения.*

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических

приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенных к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

*Техника защиты.* Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов.

Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты(3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1.

Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

*Интегральная подготовка.*

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Учебно-тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

### **Примерный план тренировочных занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Тема	Объем	
		ССМ	ВСМ
I. Теоретическая подготовка		(мин)	
1.	История зарождения и возобновления олимпийского движения. Роль спорта в формировании личностных качеств.	200	100
2.	Психологическая подготовка. Оборудование и спортивный инвентарь, одежда и обувь.	200	100
3.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола.	200	100
4.	Физиологические основы физической культуры. Режим дня и питание.	200	100
5.	Учет соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося.	200	100
6.	Профилактика травматизма. Восстановительные мероприятия.	200	100
ИТОГО		1200	600
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	83	104
2.	Специальная физическая подготовка	150	187
3.	Техническая подготовка	100	125
4.	Тактическая подготовка	123	138
5.	Интегральная подготовка	166	187
6.	Психологическая подготовка	26	34
7.	Теоретическая подготовка	14	26
8.	Тестирование и контроль	10	16
9.	Медицинские и восстановительные мероприятия	24	46
10.	Участие в соревнованиях	83	125
11.	Инструкторская и судейская практика	33	42
ИТОГО		832	1040



### ***- Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства***

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, при условии участия лица, проходящего спортивную подготовку, в официальных всероссийских и (или) официальных межрегиональных спортивных соревнованиях.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки баскетболистов на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат обучающегося на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности обучающегося;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства обучающегося в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием обучающегося.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в баскетболе различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что обучающиеся, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам учебно-тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования учебно-тренировочных нагрузок, методами и средствами учебно-тренировочного процесса не удастся добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы учебно-тренировочных занятий, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

### 15. 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.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	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.

спортивной специализации)	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недоотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки.	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки.	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Годовой учебно-тренировочный план и календарно-тематическое планирование на каждую учебную группу составляется старшим тренером-преподавателем/тренером-преподавателем ежегодно на начало учебного года, утверждается директором учреждения и хранятся в документах школы.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»**

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

### **17. 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

заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки\***

№ 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

\*Количество изделий формируется согласно плана комплектования (количество занимающихся, проходящих спортивную подготовку по данному виду спорта и количество тренеров на группах)

### **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок	кол-во	срок	кол-во	срок	кол-во	срок

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

					эксплуатации, лет		эксплуатации, лет		эксплуатации, лет		эксплуатации, лет
1	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

### **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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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**

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

- 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**

I ступень. Вхождение тренера-преподавателя в профессию/профессиональная адаптация к педагогической деятельности в дополнительном образовании

II ступень. Профессиональное становление современного тренера-преподавателя дополнительного образования

III ступень. Профессиональное совершенствование современного тренера-преподавателя дополнительного образования: овладение педагогическим мастерством

IV ступень. Профессиональное совершенствование и профессионально-педагогическое наставничество.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список нормативных документов

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 г. №857 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

### Список литературных источников:

1.Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / – СПб., 2008. – С. 14-16.

2.Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.

3.Направленность и величина физических нагрузок как фактор управления спортивной формой баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. Пед. акад. – СПб., 2008.

4.Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.

5.Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.

6.Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

7.Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007.

8.Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин; Пед. акад. – СПб., 2008.

9.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М. Портнова, 2004г.



10. Раннее нападение в баскетболе // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 8-10.
11. Специфические особенности структуры годичного цикла подготовки у баскетболистов высшей квалификации // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Ю.М. Макаров; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2002г.
13. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб: Изд-во «Олимп-СПб», 2008.
14. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации: учебное пособие / Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 96 с.
15. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2008.
16. Факторы, определяющие структуру годичного цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2.
17. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008.
18. Ю.П. Пузырь, А.Н. Тяпин, В.П. Щербаков. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г.
19. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. -М.: Гранд, 2002. - 352 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)  
 Министерство физической культуры и спорта Московской области (<http://mst.mosreg.ru/>)  
 Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)  
 Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)  
 Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)  
 Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Добрый день.

МБОУ ДО «ДЮСШ» просит включить в ФССП по виду спорта «баскетбол» в перечень:

1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №1):

- мяч баскетбольный размер 5- 15 штук,
- спортивная тумба для запрыгивания,

2. Обеспечение спортивной экипировкой (**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**):

- манишки двухсторонние баскетбольные

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Красное  
Краснинского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа воспитания  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Сведения о педагоге:

Лазарева В.А.

2025-2026г.

**Пояснительная записка**

## **1. Цель и задачи воспитания**

Цель: формирование нравственных и морально-волевых качеств, а также социально-активной и творческой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Задачи:

1. развивать такие морально-нравственные качества обучающихся как честность, доброту, совесть, ответственность;
- 2.развивать волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;
- 3.воспитывать стремление к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- 4.формировать нравственное отношение к человеку, труду и природе.

## **2. Виды, формы, содержание деятельности.**

### ***Модуль «Работа с родителями»***

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

#### **1. На групповом уровне:**

- общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания детей, в ходе которого родители получают рекомендации педагога объединения и обмениваются собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- информационное оповещение родителей через сайт учреждения, сообщества в социальной сети: размещается информация, предусматривающая

ознакомление родителей с деятельностью МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное

- участие родителей в мероприятиях учреждения и спортивно-массовых мероприятиях района

2. На индивидуальном уровне:

- обращение к специалистам по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических советах учреждения, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного обучающегося;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих воспитательных мероприятий;

### ***Модуль «Самоуправление»***

Поддержка детского самоуправления в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное помогает педагогу воспитывать в обучающихся инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а обучающимся – предоставляет широкие возможности для самовыражения и самореализации. Детское самоуправление в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное осуществляется следующим образом:

1. На уровне объединения – через деятельность выборных по инициативе и предложениям обучающихся объединения старост, активистов, представляющих интересы объединения в общих делах группы данной секции.

2. На индивидуальном уровне – через вовлечение обучающихся в планирование, организацию, проведение общих дел секции, через реализацию функций обучающимися, отвечающими за различные направления работы в секции.

### ***Модуль «Наши ключевые дела»***

Традиционные общие мероприятия детского проводятся совместно педагогом и обучающимися, что объединяет их вместе в единый коллектив.

Формы работы:

□ познавательно-развивающая деятельность (профилактические беседы, игры, конференции);

□ праздничные мероприятия, посвященные календарным датам: День Матери, День Учителя, День защитника Отечества, День 8 Марта, День Победы, День России и др.

### **Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»**

Экскурсии и походы помогают обучающимся расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях. На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества.

Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- выездные экскурсии на волейбольные матчи.
- традиционный летний велопоход.

### **3. Формы и методы оценки результатов воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.**

Критерием, на основе которого осуществляется анализ оценки воспитания, социализации и саморазвитие обучающихся, является динамика личностного развития обучающегося МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное. Педагог дополнительного образования информацию о результатах воспитания обучающихся получает через наблюдение и диагностику.

Положительная динамика уровня воспитанности и образовательных результатов обучающихся анализируется по результатам участия в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, проектах, а также на основе анализа посещения занятий, отсутствие случаев преступлений среди несовершеннолетних, низкий процент травматизма.

Внимание педагога уделяется следующим вопросам:

- какие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за учебный год;
- какие проблемы решить не удалось и почему;

□ какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать.

### Календарный план воспитательной работы

Модуль	Название мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения	Уровень
Работа с родителями	1.Собрание посвященное началу учебно-тренировочного года	Собрание	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения
	2.Участие родителей с детьми в спортивно массовых мероприятиях для семей: -«Мама, папа, я – спортивная семья») -Спортивная семейная эстафета	Спортивно-массовые мероприятия		Районное мероприятие
	3.Мероприятие посвященное окончанию учебно-тренировочного года	Торжественная линейка		Внутри детского объединения
Самоуправление	«Выбор актива на предстоящий учебно-тренировочный год»	Круглый стол	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения

Наши ключевые дела	«День защитника Отечества» «День Победы» «День России»	Участие в конкурсах Митинг Участие в велопробеге	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения  Районное мероприятие
Экскурсии, экспедиции, походы	Экскурсия на матчи  Велопоход	Экскурсия  Экскурсия	Спортивно-оздоровительный комплекс Атлант  Краснинский район	Внутри детского объединения