

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
МБУ ДО «СШ»
Протокол № 01
от «07» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 07.04.2026 № 194-03

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «баскетбол»**

Срок реализации 10 лет

Разработчики:

Сеньк Людмила Владимировна, тренер-преподаватель
Берсенёва Наталья Александровна, тренер-преподаватель
Затонский Родион Юрьевич, тренер-преподаватель



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Общие положения
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
 4. Объем Программы.
 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
 6. Иные условия реализации Программы.
 7. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
 8. Годовой учебно-тренировочный план.
 9. Календарный план воспитательной работы.
 10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
 11. Планы инструкторской и судейской практики.
 12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки.
- III. Система контроля.
 13. Требования к результатам прохождения Программы
 14. Оценка результатов освоения Программы: контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.
- IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).
 15. Программный материал.
 16. Учебно-тематический план.
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 17. Материально-технические условия Программы.
 18. Кадровые условия реализации Программы.
 19. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбола с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 14 ноября 2025г. № 954.

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «баскетбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»			
Этап начальной подготовки	2	13	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-3	15	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	4

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, смешанные и иные.

учебно-тренировочные мероприятия:

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 соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно--тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно--тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований, матчи	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		
Для спортивной дисциплины «баскетбол»						
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Матчи	-	-	30	40	40	40

Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	1	1	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Матчи	-	-	20	20	20	20
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

7.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		
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
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
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-30	21-28	14-16	12-14	10-12	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
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

8. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-1		НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4, УТГ-5, УТГ-6			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	9	10	12	14	16	18	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах									
		2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	47	64	77	68	74	88	96	100	102	160
2.	Специальная физическая подготовка	34	45	68	78	82	104	118	130	170	264
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	28	46	50	58	84	98	148
4.	Техническая подготовка	75	101	127	114	120	148	150	158	116	200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	58	77	78	84	104	150	170	206	298
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	14	10	16	26	24	48
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	15	12	16	16	20	24	40	74
10.	Интегральная подготовка	25	33	52	82	84	104	120	140	180	264
Общее количество часов в год		234	312	416	468	520	624	728	832	936	1456

9. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирования духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований (в рамках первенств ДЮСШ по легкой атлетике среди младших учащихся); - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований (помощь в проведении спортивных акций, праздников и т.д.); - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы «Толерантность в спорте», «Спортивная этика»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику - посещение семинаров по правилам судейства для юных судей.	В течение года в соответствии с планом графиком
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,	В течение года в режиме учебно-тренировочных

		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; - беседа-лекция «В мире профессий»; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно - просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивная гордостью моей страны, области, района», «Герои мирового и Российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими выпускниками школы (Диалог на равных), «Ровняйся на лучших»; - посещение музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров, представлений, фильмов на спортивную тематику.	очного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Дни здоровья; - Олимпийский день; - День зимних видов спорта; - День защиты детей; - Фестивали ВФСК «ГТО»; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: - Всероссийская акция «Человек идущий»; - Акция «Я выбираю спорт»; - Акции «День ходьбы», «Шаги победы», «Космический забег»; - «Мама, папа, я спортивная семья».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима	В течение года

		дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - свое время».	
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	- профилактические беседы, дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Мы за ЖОЗ», «Наше здоровье», «В здоровом теле - здоровый дух»; - подготовка и участие в пропагандистских и антинаркотических акциях по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные - образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов»; - анкетирование по антидопинговой тематике.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - Всероссийская акция «Окно победы». «Свеча победы»; «Письмо солдату»; - лекции, беседы военно-патриотической направленности; - конкурс «Никто не забыт ничто не забыто»; - «День флага»; - беседы с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия патриотической направленности «Эстафеты посвященные 9 мая», парад «Бессмертный полк»; - участие во ВДЮВПД «Юнармия»	В течение года в соответствии и календарем СММ
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - мастер классы выдающихся спортсменов, тренеров; - акция «Поделись своими знаниями»; - открытые тренировки.	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- выставки, конкурсы рисунков, поделок к праздничным датам; - конкурсы творческих работ в рамках празднования Дня тренера	В течение года
5.	Мероприятия	- беседы о бережном отношении к окружающей	В

	направленные на повышение уровня информативности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	на природе «Экология-безопасность»	течение года
--	---	------------------------------------	--------------

10. 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	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	1. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Антидопинг)
	4. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Научить юных спортсменов выявлять основные виды нарушений антидопинговых правил
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка	1-2 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

спортивной специализации)	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис проверки препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Антидопинг)
	5. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение, пригласить спортивного врача.
	6. Теоретическое занятие. «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»	1 раз в год	Научить юных спортсменов разбираться в основных понятиях антидопинговой классификации, знать этапы предотвращения распространения допинга в спорте.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис проверки препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар «Виды	1 раз в год	

	нарушений антидопинговых правил»		Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров.показ презентации.
	4. Семинар «Процедура допинг-контроля»	1раз в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров.показ презентации.
	5. Семинар «Подачазапросана ТИ» «Система АДАМС»		Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров.показ презентации.

11. *Планы инструкторской и судейской практики.*

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность.Классификацияспортивныхсоревнований.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 видуспорт.	июнь	В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования. Судейство на учебных соревнованиях в своей группе
Учебно-тренировочный этап (этап	Правила вида спорта: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных	Декабрь-май	Судейство на учебных соревнованиях.

спортивной специализации).	соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета
Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений	Февраль-май	Судейство на соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях
Этапы высшего спортивного мастерства.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Соревновательная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	На протяжении и всего обучения	Участие в судействе городских и областных соревнований. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.

12. *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки.*

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское

заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика». Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

12. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<i>Для групп НП</i>		
1.	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.	
3.	Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками	После тренировок с большими нагрузками иной направленности
4.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно в соревновательный период
<i>Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ</i>		
1.	Упражнения на растяжение. Психорегуляция мобилизующей направленности.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.	
3.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.	
4.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный.	После тренировок с большими нагрузками иной направленности и после соревнований
5.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	
6.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно

		соревновательный период
7.	Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия.	По мере необходимости обучающемуся (после высокой нагрузки, травмы)

III. Система контроля

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

13.1. 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.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

13.3. 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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

13.4. 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» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

14. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши	юноши
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			9,2	8,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			147	162
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее
			38	40
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	не более
			3,0	2,6

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 до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши	юноши
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2	не более 8,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 147	не менее 162
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 38	не менее 40
2.2.	Бег на 14 м	с	не более 3,0	не более 2,6

№ 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
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60,0	65,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			228	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			43	
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			53,0	
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

			2,2
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
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической			1 подготовки	
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,4	4,6
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	
			55,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России»			
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			54	
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			4,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			40
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			52,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по баскетболу

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На учебно-тренировочном этапе :

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на межмуниципальных и областных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам легкой атлетики и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – процесс развития систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в баскетболе.

Средства общей физической подготовки:

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и

спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных

возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

1.*Обычные салочки.* Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

2.*Круговые салочки.* Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

3.*Колдунчики.* Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

4.*Вышибалы.* Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых — перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых — не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех — команды менялись местами.

5.*Гуси–Лебеди.* На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней

горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

6.Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

7.Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Средства специальной физической подготовки:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и

женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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

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

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

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Год обучения											
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-6	1-й	2-й	3-й	
Прыжок толчком двух ног	+	+	+									
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+									
Остановка прыжком	+	+	+	+								
Остановка двумя шагами	+	+	+	+								
Повороты вперед	+	+	+									
Повороты назад	+	+	+									
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+									
Ловля мяча двумя руками в движении			+	+								
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+								
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+								
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+							
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+							
Ловля мяча одной рукой на месте			+									
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+							
Ловля мяча одной в прыжке				+	+	+						
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+						
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+						

Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+								
Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)		+	+								
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)		+	+								
Передача мяча двумя руками с места		+	+								
Передача мяча двумя рукам в движении			+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+							
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+					
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху			+	+							
Передача мяча одной от головы			+	+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+						
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+						
Передача мяча одной рукой с места		+	+								
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+			

[illegible]

Броски в корзину двумя руками (добивание)		+					+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита			+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места			+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом			+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча			+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+	+	
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита			+	+	+						
Броски в корзину одной рукой с места			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении			+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+	+	

Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту			+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+					
Кувырки	+										
Приставные шаги	+	+									

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальн ой подгото вки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствова ния спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3- й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальн ой подгото вки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствова ния и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3- й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча		+								
Противодействие выходу на свободное место		+								
Противодействие розыгрышу мяча		+	+							
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	
Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	
Система смешанной защиты						+	+	+	+	
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	
Система зонного прессинга						+	+	+	+	
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	

16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка		апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	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	≈120	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	≈120	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	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы

1. Спортивный зал МБОУ СОШ № 4, 9, 10.
 - раздевалка
2. Спортивный зал, тренажёрный зал МБУС СОЦ г. Куйбышев.
 - раздевалки
 - душевые

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

**вступает в силу с 01 сентября 2026 года*

Таблица N 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера- преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный № 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный № 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный № 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера- преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2

24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
25.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	20
Для спортивных дисциплин «интерактивный баскетбол», «баскетбольное двоеборье»				
26.	Игровая консоль с комплектом периферии	штук	на помещение	6
27.	Клавиатура (104 и более клавиши)	штук	на помещение	12
28.	Коврик для мыши тканевый размер от 250х200 мм	штук	на помещение	6
29.	Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200-300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона	штук	на помещение	6
30.	Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек на дюйм	штук	на помещение	6
31.	Наушники полноразмерные проводные с регулируемым микрофоном	штук	на помещение	6
32.	Неширокоугольный монитор с характеристиками не менее 21 дюйма по диагонали, частота не менее 144 гц отклик не более 1 миллисекунды	штук	на помещение	6
33.	Операционная система для персональных компьютеров с учетом спецификации видеоигр	штук	на помещение	6
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
25.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	20
Для спортивных дисциплин «интерактивный баскетбол», «баскетбольное двоеборье»				
26.	Игровая консоль с комплектом периферии	штук	на помещение	6
27.	Клавиатура (104 и более клавиши)	штук	на помещение	12

28.	Коврик для мыши тканевый размер от 250х200 мм	штук	на помещение	6
29.	Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200-300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона	штук	на помещение	6
30.	Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек на дюйм	штук	на помещение	6
31.	Наушники полноразмерные проводные с регулируемым микрофоном	штук	на помещение	6
32.	Неширокоугольный монитор с характеристиками не менее 21 дюйма по диагонали, частота не менее 144 гц отклик не более 1 миллисекунды	штук	на помещение	6
33.	Операционная система для персональных компьютеров с учетом спецификации видеоигр	штук	на помещение	6
34.	Персональный компьютер с охлаждением процессора типа «башенный кулер» с тепловыми трубками термальной эффективности системы охлаждения не менее 125 Вт и частотой 3.3 ГГц – 4.0 ГГц	штук	на помещение	6
35.	Стол (высота от 700 до 800 мм, ширина от 800 мм, глубина от 650 мм)	штук	на помещение	6
36.	Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 24 дюйма, время отклика не более 2 миллисекунды	штук	на помещение	6
37.	Мобильная стойка для телевизора	штук	на помещение	6

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

Обеспечение спортивной экипировки

**вступает в силу с 01 сентября 2026 года*

Таблица № 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой
**вступает ы силу с 01 сентября 2026 года*

Таблица №3

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола Гомельский А.Я. - М.: Физкультуры и спорт, 1966. – 175 с.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе Зинин А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160 с.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Кузин В. В., Полиевский С.А. - М.: Физкультура и спорт, 2002.- 136с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.
5. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

6.Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст] / Сортэл Н. - М.: АСТ, 2002. - 230 с.

7.Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Цфасмана Р.А., Фрейзер У., Сэчер А. - М.: АСТ-Астрель, 2006. - 383 с.

8.Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. Яхонтов Е.Р. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 174 с.

9.Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие Яхонтов Е.Р. -СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 –

10.Федеральный стандарт по спортивные подготовки по виду спорта баскетбол.

11.Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений-2-е изд., -М.: Издательский центр «Академия», 2003г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ

3. <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области

4. <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта НСО.