

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»
городской округ Мытищи Московской области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР по баскетболу»
(протокол от 14.01.2026 № 1)



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «СШОР по баскетболу»
А.Н. Годзинский

2026 года

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	СТРАНИЦЫ
Глава I. Общие положения	3-4
Глава II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-24
Глава III. Система контроля	24-31
Глава IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	32-67
Глава V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	68
Глава VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69-77

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3», с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 954 (зарегистрирован Минюстом РФ 16 декабря 2025 г. №84625).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» является нормативно-управленческим документом, определяющим общие подходы, принципы, цель, содержание и организацию дополнительного образования в МБУ ДО «СШОР по баскетболу».

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.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, *минимальное количество лиц*, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины: «баскетбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
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 3x3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и его спортивных дисциплин определяется МБУ ДО «СШОР по баскетболу» (далее Учреждением) самостоятельно.

4. Объём Программы.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия 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.

Учебно-тренировочные занятия направлены на достижение профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими

видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов.

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебно-тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписанию, которое составляется с учётом режима учёбы занимающихся, а также исходя из материально-технической базы.

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

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий.

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

➤ **учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Таблица 3

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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 соревнованиям	-	-	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 соревнованиям	-	14	18	18

1.4	Учебно-тренировочные 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 каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		-

➤ **спортивные соревнования.**

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используется в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовки в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности.

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

Количество соревнований в календарном году планируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

В таблице 4 приведен планируемый объем соревновательной деятельности, который необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, матчи	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	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	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины: "баскетбол 3 x 3"						
Контрольные	1	1	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Матчи	-	-	20	20	20	20

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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 Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

Самостоятельная подготовка составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе возможна с использованием дистанционных технологий. План должен раскрыть конкретную систему годичной тренировки, составленную применительно к индивидуальным особенностям спортсмена. Минимальное звено в такой программе – микроцикл недельный (или с другим числом дней) с указанием его преимущественной направленности.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»

п/п	Виды подготовки (в часах)	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 трёх лет	Свыше трёх лет	Без ограничений	Без ограничений
		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					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	6	4
		1	Общая физическая подготовка	42-46	52-62	58-83	74-87
2	Специальная физическая Подготовка	28-33	44-50	66-75	99-116	150-166	187-208
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-52	43-75	58-116	83-166
4	Техническая подготовка	70-75	87-93	99-108	124-145	100-116	125-145
5	Тактическая подготовка	18-27	20-27	27-32	41- 92	114-120	128-132
6	Теоретическая подготовка	10-14	10-20	10-20	19-25	25-30	26-33
7	Психологическая подготовка	6-10	6-10	10-20	21-27	27-33	33-36
8	Интегральная подготовка	18-23	31-37	66-83	99-116	149-199	120-249
9	Контрольные	4-6	4-6	6-8	5-8	6-8	6-8

	мероприятия (тестирование и контроль)						
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-6	4-6	4-6	4-6	4-6
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	11-19	19-25
12	Инструкторская практика	-	-	4-8	2-8	4-8	4-8
13	Судейская практика	-	-	2-6	4-6	10-14	14-18
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий	38-46	46-50	41-62	62-73	91-120	120-140
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учётом учебно-тренировочного плана и с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование 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.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – усвоение 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 	В течение года

		соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года

	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 Учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

На основании положений Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №1 (1 ч.), ст. 3) и в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6 242) приказом Минспортом России от 24 июля 2021 года № 464 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. Российская Федерация

взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

Приказом Минспорта России от 24 июля 2021 г. № 464 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с действующей нормативно-правовой базой.

Основная **цель** проведения антидопинговых мероприятий в организации - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте. Основная **задача** - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций спортсменами Учреждения.

Основные **направления** антидопинговой работы:

- мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства в течение года;
- обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерско-педагогических советах, проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству спортсменов, информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах
- сертификация в РУСАДА тренеров-преподавателей 1 раз в год.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретические занятия: Антидопинговые правила (ознакомление)	В течение года	Рекомендовано проведение 1 раз в квартал
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретические занятия: Углубление и закрепление антидопинговых правил	В течение года	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
			Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
			Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах

9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки и имеет большое воспитательное значение.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся тренировочных этапов (этап спортивной специализации),

этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований по баскетболу и участвовать в судействе соревнований.

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

План инструкторской и судейской практики на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен в таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать правила заполнения протокола. 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). 	В течении годового учебно-тренировочного процесса
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Провести учебно-тренировочное занятие группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) под наблюдением тренера-преподавателя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнованиях по баскетболу. 2. Знать правила заполнения протокола. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). 5. Постоянно совершенствоваться 	В течении годового учебно-тренировочного процесса

		судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.	
--	--	--	--

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

Любая нагрузка требует восстановления затрат. Сегодня учебно-тренировочная работа и восстановление – равные по значению стороны приобретения спортивной подготовленности. Со значительным увеличением нагрузок в современном спорте и требовании адаптации к ним возросло и внимание к восстановлению.

Главное условие для эффективного восстановления – отдых в его разных видах. Способность восстанавливаться во время работы чрезвычайно важная сторона подготовленности спортсмена. Этому способствуют отсутствие у спортсмена излишних психических и мышечных напряжений в упражнениях, расслабление, биомеханическая целенаправленность и экономичность движений.

Важную роль в подготовке спортсмена играют медико – биологические средства восстановления: физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, питание, фармакология и их комплексное применение.

Контроль состояния здоровья занимающихся осуществляется дважды в год (во врачебно – физкультурном диспансере), оценивается состояние здоровья, физического здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе. Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с

целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебных, тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Тренерско-преподавательский контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами тренерско-преподавательского контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние годы значительно повысилось значение организации медицинского и тренерско-преподавательского контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой занимающегося.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Важнейшим дополнением к тренерско-преподавательскому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования занимающихся до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель консультируется со спортивным врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивной школы.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера. Именно там обучающиеся получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности. Текущие медицинские обследования могут проводиться спортивным врачом в лицензированном медицинском кабинете. Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Начальной подготовки	1. Прохождение медицинского осмотра и получение справки-допуска до занятий и соревнований	1. 1 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Прохождение УМО в спортивном диспансере. 2. Беседы о рациональном питании спортсменов и витаминизации.	1. 2 раза в год 2. На учебно-тренировочных сборах

	3. Посещение комплекса восстановительных-мероприятий (баня, бассейн). 4. Физиотерапия, ЛФК.	3. По планам тренера 4. По медицинским показаниям
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Прохождение УМО в спортивном диспансере 2. Беседы о рациональном питании спортсменов и витаминизация. 3. Посещение комплекса восстановительных-мероприятий (баня, бассейн) 4. Физиотерапия, ЛФК 5. Самоконтроль.	1. 2 раза в год 2. На учебно-тренировочных сборах 3. По планам тренера 4. По медицинским показаниям 5. Регулярно, до и после тренировок

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее-обучающейся) 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»;
- получать общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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 применить их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и контроля;
- овладеть общим теоретическим знанием о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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 в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- 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 в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» ;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки отражены в таблицах 10-14.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «баскетбол», для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3Х3»

№ 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 3 x 10 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» », для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3Х3»

Упражнения Группы		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	Челночный бег 3х10 м, (секунд, не более)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. кол-во раз не менее)	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек. не более)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см, не менее)	Челночный бег 10 площадок по 28 м (секунд, не более)	Бег 14 м, (секунд, не более)
ТЭ	1-й год Юноши	13	9,2	150	33	4,8	35	65	3
	1-й год Девушки	7	9,4	135	28	5,0	30	70	3,4
	2-й год Юноши	13	9,2	150	33	4,8	35	65	3
	2-й год Девушки	7	9,4	135	28	5,0	30	70	3,4
	3-й год Юноши	14	9,1	160	34	4,7	36	64	2,9
	3-й год Девушки	8	9,3	145	29	4,9	31	69	3,3
	4-й год Юноши	14	9,1	160	34	4,7	36	64	2,9
	4-й год Девушки	8	9,3	145	29	4,9	31	69	3,3
	5-й год Юноши	15	9,0	170	35	4,6	37	63	2,8
	5-й год Девушки	9	9,2	155	30	4,8	32	68	3,2
	6-й год Юноши	15	9,0	170	35	4,6	37	63	2,8
	6-й год Девушки	9	9,2	155	30	4,8	32	68	3,2

Таблица 12

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол" для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3Х3»

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Таблица 13

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" для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3Х3»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девочки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не менее	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 14

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" для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3Х3»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девочки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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 3 x 10 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 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	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.

На разных этапах спортивной подготовки тренеры-преподаватели используют различный программный материал, на основе которого составляются планы спортивной подготовки спортсменов или индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов на этапах СС и ВСМ. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена, поставленных на сезон задач и т.д. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на различных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с баскетболом, но и знаний по истории развития физкультурно-спортивного движения, самой игры баскетбол, медико-биологический и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах учебно-тренировочных занятий, а также приобретение знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактика травматизма. Теоретическая подготовка

проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, она связана с остальными разделами подготовки, как элемент практических занятий. Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса или беседы. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнований, правил поведения, этики и морали, тактике и др.). Программный материал теоретических занятий для всех этапов спортивной подготовки представлен в таблице 15.

Таблица 15

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивная специализация)						Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До 3-х лет			Свыше 3-х лет			СС	ВСМ
Физическая культура и спорт в России. Олимпийское и паралимпийское движение. Состояние современного спорта.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Состояние и развитие баскетбола в России.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Режим юного спортсмена.	+	+	+	+	+	+				
Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.		+	+	+	+	+	+	+		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом.	+	+	+					+		+
Сведения о строении и функциях организма человека.	+	+	+	+	+	+	+			
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	+	+	+			+	+			
Гигиена тренировочного процесса. Оказание первой помощи								+	+	+
Профилактика травматизма в спорте. Перетренированность. Недотренированность.		+	+			+	+		+	+
Общая характеристика спортивной тренировки.								+	+	+
Планирование и контроль подготовки.								+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка.			+	+	+	+	+	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка.					+	+	+	+	+	+
Основы психологической готовности спортсмена.				+	+	+	+	+		
Физические качества и физическая подготовка юного спортсмена.			+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные соревнования.				+	+	+	+	+	+	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.			+	+	+	+	+	+	+	+
Спортсмены против допинга.								+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, и их роль в системе подготовки.								+	+	+

Правила по мини-баскетболу.	+	+	+						+		
Правила по баскетболу.				+	+	+	+	+	+		
Официальные правила ФИБА.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов.				+	+	+	+	+	+	+	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена является важным аспектом достижения выдающихся результатов в любом виде спорта. Спортивные соревнования требуют не только физической подготовки, но и умственной готовности, чтобы преодолеть стресс, давление и конкуренцию. Психологические методы и техники помогают спортсменам развивать ментальную стойкость, концентрацию, самоконтроль и уверенность в своих силах. В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты психологической подготовки спортсмена, ее роль в достижении успеха на тренировках и соревнованиях, а также методы, которые помогут улучшить психологическое состояние спортсмена перед важными стартами.

Психологическая подготовка в спорте — это система психолого-педагогических воздействий, направленная на формирование у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного освоения тренировочной программы, подготовки к соревновательной деятельности и результативного выступления в ней.

Занятия по психологической подготовке проводятся:

- в процессе практических учебно-тренировочных занятий;
- в форме отдельного занятия, в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- в рамках мероприятий календарного плана воспитательной работы и антидопинговых мероприятий

Таблица 16

	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)						Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года		До 3-х лет			Свыше 3-х лет			СС	ВСМ
Развитие мотивации занятий избранным видом спорта.	+	+	+	+							
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки				+	+	+	+	+	+		
Развитие устойчивости внимания	+	+	+	+							
Воспитание волевых качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие психомоторных способностей.	+	+	+	+							
Развитие помехоустойчивости.	+	+	+	+	+						
Разбор учебно-тренировочных занятий. Разбор контрольных соревнований.				+	+	+	+	+	+	+	+
Формирование мотивации спортивной деятельности.				+	+	+	+	+	+	+	+
Формирование уверенности в своих силах. Регулирование психической напряженности, преодоление беспокойства.							+	+	+	+	+
Развитие – переключения и распределения внимания; – быстроты оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме;					+	+	+	+	+	+	+
Управление стартовыми состояниями, предстартовыми состояниями.							+	+	+	+	+
Эффективность командных действий					+	+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков, тенденции развития игры обусловили необходимость воспитания и постоянного поддержания на должном уровне комплекса физических качеств, влияющих на эффективность и результативность игры. Однако индивидуальные и возрастные особенности не всегда позволяют развивать эти качества до высокого уровня у каждого игрока, поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию наиболее сильных физических качеств и доведению до оптимального уровня всех остальных физических качеств игрока. Важно, чтобы уровень развития физических качеств сочетался со всеми другими видами подготовки и обеспечивал эффективную игру спортсмена. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – общую и специальную. Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности; – совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Занятия по ОФП должны учитывать специфические требования баскетбола и органично сочетаться с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, быть максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола. Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике. От этапа к этапу возрастает доля СФП. На тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

Физическое качество быстрота - одно из ведущих физических качеств в баскетболе, так как баскетболисту необходимо обладать способностью выполнения двигательных действий с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. В баскетболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим. Игроки двигаются по площадке ритмично, варьируя свои движения в зависимости от игровой ситуации, находятся в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление или темп движения. Возрастной период занимающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью тренировочных 41 средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов :

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

- Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

- Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

- Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

- Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости.

- Старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.

- Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20- 30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена.

- Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

- Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

- Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.

- Различные эстафеты с командным соревнованием. Физическое качество гибкость Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Оно необходимо для полноценного освоения техники игровых

приемов, а также помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

- развитие гибкости суставов, позвоночника;
- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами
 - максимальный наклон туловища вдоль ног;
 - скручивания туловища влево, вправо;
 - мостик
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
 - на полу-шпагат;
 - наклоны вперед, назад, влево, вправо
 - те же упражнения, выполняются с мячом.
 - те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером...

Физическое качество ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Три проявления ловкости: 1 – пространственная точность движений, 2 – точность движений, осуществляемых в сжатые сроки, 3 – движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению. В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения

целесообразно в подготовительной или начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Примерные общие упражнения для развития ловкости :

-Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

- Падение назад и быстрое вставание.

- Падение вперед и быстрое вставание.

- Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

- Стойка на руках.

- Ходьба на руках. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

- На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

-Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

- Бросок по кольцу с пронесом мяча между ног во время двух шагов. Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости :

-Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

-Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

- Ходьба на руках с ведением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с ведением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.
- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие прыгучести у баскетболистов этапа НП.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной и камбаловидной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;
- с помощью балансирующей подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;

вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

Примерные упражнения для тренировки прыжка :

- на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

- то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

- то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

- то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;

прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

-толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;

- прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин;

- прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга; –

- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков; – запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

- запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23- 30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15- 20 прыжков подряд;

- серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

- серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

- многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

- прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

- серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

-серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

-добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;

- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками. —
- Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
- То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя. — Ведение трех мячей на время - 30 с.
- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Баскетбол контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, добиться качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приемов и их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив, тем самым, их интерес к игре баскетбол были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с детьми до 13-летнего возраста

Переходя на тренировочный этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмены умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения "пас-вход", правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях. На тренировочном этапе подготовки баскетболиста тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения. Именно на тренировочном этапе происходит постепенный переход от детского – Мини-баскетбола, к взрослому – классическому баскетболу.

Практические занятия

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

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

Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических приемов 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 зависят от методов учебно-тренировочных занятий. В процессе подготовки используются общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Программный материал практических занятий для всех этапов спортивной подготовки представлен в таблице 17.

Таблица 17

	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	
	До года		Свыше года	До 3-х лет		Свыше 3-х лет		СС	ВСМ
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком	+	+	+						
Остановка двумя шагами	+	+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Приставные шаги	+	+	+						
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 рукой 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 двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+											
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+											
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+											
Передача мяча двумя руками с места	+	+											
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+									
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+										
Передачи мяча двумя руками (встречные)		+	+	+									
Передачи мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+								
Передачи мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+							
Передачи мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+							
Передача мяча одной рукой сверху		+	+										
Передача мяча одной рукой сверху		+	+										
Передача мяча одной рукой 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)			+	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+									
Ведение мяча с низким отскоком	+	+									
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+									
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+									
Ведение мяча по прямой	+	+	+								
Ведение мяча по дугам		+									
Ведение мяча по кругам		+	+								
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом мяча под ногой			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом за спиной			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+									
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+									

Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+								
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+	+
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		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактический раздел программы (таблица 18,19)

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка решает конкретные педагогические задачи:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества);
- в процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения;
- обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на площадке;
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа баскетболиста.
- сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
- развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
- изучать технический арсенал, тактическую и волевою подготовленность противника.
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Тактика нападения.

Действия игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)						Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	До 1 года	Свыше 1 года		До 3-х лет			Свыше 3-х лет			СС	ВСМ
Выход для получения мяча	+	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+	+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
«Отдай мяч и выйди»	+	+	+	+							
Наведение		+	+	+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Заслон				+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник				+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+	+	+	+	+
Скрестный выход					+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+	+
Игры в численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+

Тактика защиты.

Действия игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)						Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года		До 3-х лет			Свыше 3-х лет			СС	ВСМ
Противодействие получению мяча	+	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+								
Противодействие атаке корзины	+	+	+							+	+
Подстраховка		+	+								
Система личной защиты		+	+								
Противодействие атаке корзины				+	+	+	+	+	+	+	
Переключение				+	+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание					+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+	+	
Против малой восьмёрки					+	+	+	+	+	+	+
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					+	+	+	+	+	+	

Интегральный раздел программы.

Интегральный раздел программы спортивной подготовки по баскетболу (интегральная подготовка) направлен на координацию взаимосвязей всех сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) в целостный эффект соревновательной деятельности.

Задачей интегральной подготовки является достижение стабильности применения навыков в сложных условиях соревнований. Так как отдельные навыки и способности, проявляемые в локальных упражнениях, не всегда реализуются в полной мере на соревновательном этапе.

Для реализации интегрального раздела используются *следующие методы*:

- Чередование упражнений для решения задач двух видов подготовки (подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры).
- Упражнения с методическими приёмами: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения соревновательных упражнений.
- Применение правильных психологических установок — например, если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.

- Использование форм тренировки: командная (все игроки решают одну задачу одновременно), групповая (занятие нескольких игроков с решением своих задач каждая) и индивидуальная (тренировка каждого игрока по его индивидуальному плану).

Объем средств интегральной подготовки должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям.

Интегральная подготовка на этапе начальной подготовки

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.
- Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч.
- Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения).
- Командные действия.
- Многократное выполнение технических приемов.
- Перемещения в сочетании с действиями с мячом.
- Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях.
- Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

- Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
- Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
- Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Интегральная подготовка на тренировочном этапе до 3-х лет обучения

- Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела.
- Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.
- Переключение 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 категориям: индивидуальные, групповые и командные.

- Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
- Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Интегральная подготовка на тренировочном этапе свыше 3-х лет обучения

- Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- Например: упражнения на быстроту перемещения – доставание подвешенного мяча.
- Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера – передача мяча.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения).
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).
- Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
- Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т. д.). Игры полным составом с командами из параллельных групп (или старшей).
- Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

- Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Интегральная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства

- Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
- Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
- Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
- Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
- Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
- Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

15. Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки, включает темы по теоретической подготовке и приведен в таблице 20.

Таблица 20

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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и

	занятий физической культуры и спортом		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	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История	октябрь	Зарождение олимпийского

возникновение олимпийского движения		движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. 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
Оборудован	декабрь-	Классификация спортивного

	ие, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	май	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 совершенств ования спортивного мастерства	Олимпийско е движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современног о 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.
	Профилакти ка травматизма Перетрениро ванность/ недотрениро ванность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновате льной деятельност и, самоанализ обучающего ся	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологиче ская 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 спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		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 – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функционал	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	<p>ьное и структурное ядро спорта</p>	<p>соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>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</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" учитываются Учреждением 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

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

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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 21,22), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации

спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем.

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица 23,24), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем.

– 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.

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ 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	2

			спортивный зал	
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	штук	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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
25	Мяч баскетбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	20

Таблица 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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)
	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 23,24

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
	Манишка двусторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N 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:

➤ *Укомплектованность учреждения 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.*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) с изменениями внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 №686н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 22054).

➤ *непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.*

Профессиональное образование педагогических работников носит непрерывный характер и складывается из профессионального развития и мастерства и регулярного повышения квалификации (не реже 1 раз в четыре года).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Научно-методическая информация поступает из следующих источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио, продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.
- получение новейшей информации по всемирной сети «Интернет».

Перечень учебных пособий, используемых при реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

- Баскетбол. Поурочная программа детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, Главное управление научно-методической работы Управление спортивных игр Комитета по ФКиС при Совете Министров СССР, 1984
- Баскетбол. Азбука спорта. Костикова Л. В.- М: ФиС, 2001 г.
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова-М: Изд. Центр Академия, 2004 г.
- Озолин Н.Г. Наука побеждать / Н.Г.Озолин, М: Астрель: Полиграфиздат, 2011 г.
- Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов-М: Физкультура и спорт, 2006 г.

- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/ под редакцией Ю.М. Портнова М., 2004 г.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В. Верхошанский–М: Физкультура и спорт, 1985 г.
- Гомельский А.Я. Баскетбол, секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский – М: Гранд,1997.
- Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/ А.Я. Гомельский М: ФиС, 1967 г.
- Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореферат к.п.н. Наук / А.М. Грошев, п. Малаховка,2005 г.

Перечень **Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

- <https://fcpsr.ru>
- <http://www.basket.ru>
- <http://www.consultant.ru>
- <http://www.minsport.gov.ru>
- <http://www.sport.mos.ru>

Нормативно-правовой базой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. (ред. от 24.06.2023)
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», утвержден приказом Минспорта РФ 14 ноября 2025 г. № 954 (зарегистрирован Минюстом РФ 19 декабря 2025 г. №84625). «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». в силе с 01.01.2026.
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждена приказом Минспорта России

от 22.11.2023 г. № 857 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012(ред.08.08.2024) (с изм.и доп.в силе с 01.09.2024)
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Ф.закон "Об образовании в Российской Федерации" ред. от 17.02.2023) – (Гармонизация)
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392(изменения в №634 от 03.08.22.)
- Приказ Минспорта РФ №57 от 27.01.2023 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.
- Приказ Минспорта РФ №857 от 22.11.2023 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
- Приказ Минпросвещения России №629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минспорта РФ №999 от 30.10.2015 (ред.от 17.05.2023 «Об утверждении ТРЕБОВАНИЙ к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».
- Приказ Минспорта РФ №732 от 17.09.2025 «Об утверждении Порядка использования организациями дополнительного образования со специальным наименованием «спортивная школа» в своих наименованиях слов «олимпийский», «паралимпийский», «сурдлимпийский» или образованных на их основе слов и словосочетаний
- Приказ Минспорта РФ №592 от 25.06.2018 «О Порядке утверждения перечня базовых видов спорта»