

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 2 «Ювента»
городского округа Тольятти**

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУДО СШ № 2 «Ювента»
(Протокол от «17 » августа 2026 г. №4)



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
МБУДО СШ №2 «Ювента»
Аксенов С.В. Аксенов
Приказ от 17 августа 2026 №64-ОД

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

разработана в соответствии с **Федеральным** стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«баскетбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 ноября 2025г №954

Тольятти
2026г

Содержание

1	Общие положения.	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «баскетбол».	3
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».	4
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .	6
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия.	7
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия.	7
2.4.3.	Спортивные соревнования.	9
2.5	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	10
2.6	Календарный план воспитательной работы.	12
2.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	15
2.8	Планы инструкторской и судейской практики.	23
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	26
3	Система контроля.	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	29
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки образовательной программы спортивной подготовки.	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	31
4	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».	34
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	36
4.2.	Учебно-тематический план.	58
5	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
5.1.	Материально-технические условия	63
5.2.	Кадровые условия	68
5.3	Информационно-методические	68
6	Приложения	72

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025г № 954 (далее – ФССП) и приказом Минспорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» от 22.11.2023г №857.

1.2. 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, всестороннее физическое и нравственное развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Краткая характеристика вида спорта «баскетбол».

Баскетбол — это один из самых ярких, зрелищных и популярных видов спорта, который сочетает контактную борьбу, коллективную стратегию и индивидуальное мастерство. Это игра, в котором две команды по 5 человек противостоящие друг другу, их цель – набрать как можно больше очков, забрасывая мяч в кольцо соперника. Мяч нужно забрасывать в подвешенное кольцо на щите, расположенное на высоте 3,05 метра. За каждое точное попадание начисляются очки: от одного до трех, в зависимости от ситуации на площадке. Современный баскетбол требует быстроты мышления, молниеносных решений, четких взаимодействий и выносливости.

Успех команды зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

- Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, сроках реализации этапов, указываются с учетом приложения № 1 к ФССП и представлены в таблице № 1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8

На этап начальной подготовки зачисляются лица желающие заниматься баскетболом, которые имеют медицинское заключение в соответствии с приказом Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н* для освоения программ спортивной подготовки, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Допускается зачисление лиц, желающих пройти спортивную подготовку на этап начальной подготовки первого года обучения при достижении установленного возраста в календарным году;

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица желающие заниматься баскетболом, которые имеют медицинское заключение в соответствии с приказом Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н для освоения программ спортивной подготовки, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*Приказ Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

На этапе учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше трех лет – необходимо иметь спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд». Допускается перевод обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) при достижении установленного возраста в течение учебного года.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, которые имеют медицинское заключение в соответствии с приказом Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н для освоения программ спортивной подготовки, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе и иметь спортивный разряд – «первый спортивный разряд».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, которые имеют медицинское заключение в соответствии с приказом Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н для освоения программ спортивной подготовки, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе и иметь спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта».

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим вида спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам, установленных Программой с учетом возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку;

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп устанавливается с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол*.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы - количественный показатель нагрузки, выражаемый в астрономических часах (60 минут). Объем программы по этапам подготовки указан в таблице №2.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки, оптимального соотношения режимов учебно-тренировочного занятия, развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; повышение спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах

*максимальная наполняемость (количество) обучающихся учебно-тренировочных групп определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634, п.4.3.;

спортивной подготовки, это достигается посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свышегода	До трехлет	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

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

Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия
- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) проводятся с группой (подгруппой) сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся.

*Приказа Минспорта РФ 30.10.2015г № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» п.46 (в редакции Приказа Минспорта РФ от 10.03.2026г №202) , п.46

Занятия могут проводиться, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки (ЭНП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – четырех часов.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдение требований по технике безопасности;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Учреждение (при необходимости) объединяет на временной основе проведение учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском или по другим объективным причинам.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность.

Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) в рамках подготовки к официальным соревнованиям, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также с календарным планом учреждения, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.3. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности спортсмена. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть, как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора игроков в сборные команды и для определения участников вышестоящих соревнований. Отличительной особенностью таких соревнований являются завоевание определенного места, которое позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 4

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного обучающегося может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав спортивной сборной команды по результатам отборочных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого в том числе в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий городского округа Тольятти, календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Самарской области, Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица №4

**Планируемый объем соревновательной деятельности баскетболистов
на разных этапах годов спортивной подготовки**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	-	-	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план Программы составляется на основании требований ФССП по виду спорта «баскетбол», с учетом данных объема и процентного соотношения видов деятельности в структуре учебно-тренировочного процесса

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и на этапах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Индивидуальный план подготовки – учебный план, обеспечивающий освоение Программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Работа по индивидуальным планам может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Подготовка по индивидуальным планам осуществляется с одним спортсменом или с несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом при отсутствии тренера-преподавателя в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности(при отсутствии возможности замены), отпуском и тд.

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется.

Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, а в большем объеме используются те средства, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

*п.3.2 Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица №5

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Участие в спортивных соревнованиях			5-10	7-12	7-14	8-16
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Инструкторская и судейская практика(%)			1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Интегральная подготовка(%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

Годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШ №2 «Ювента» приведен в Приложении №1 к данной Программе.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся активной жизненной позиции, основ безопасного поведения при занятиях спортом развитию духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств. Цели воспитательной работы реализуются при проведении учебно-тренировочных мероприятий, на всех спортивно - массовых и физкультурных мероприятиях, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные направления воспитательной работы:

- участие в массовых городских мероприятиях, показательных выступлениях;
- организация и проведение традиционных соревнований, матчевых встреч, судейство соревнований;
- экскурсии и походы (посещение музеев, исторических мест)

- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы (подведение итогов спортивного сезона, день рождения школы и др.)

- наставничество;
- участие в субботниках;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео)
- выпуск стенгазет и фотогазет;
- встречи с выдающимися спортсменами, тренерами;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

В процессе воспитательной работы используются различные формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственных качеств (честность, доброжелательность, отзывчивость, самообладание, трудолюбие, ответственность), патриотизма, а также умения вести соревновательную борьбу (дисциплинированность, взаимопомощь).

В формировании личности спортсмена участвуют семья, школа, команда, тренер-преподаватель. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, но и как человека нравственного, культурного и эрудированного.

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

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ пп/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве	В течение года

		помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - 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, ветеранов спорта и участников СВО.	В течение года

	регионе, формирование культуры 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 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

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга, как явления. Антидопинговая работа осуществляется планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров /лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,

мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий.

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия приложение №1 к плану мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Составление отчета о проведении мероприятия(сценарий, фото/видео) Ответственный тренер-преподаватель
	Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Занятие можно проводить в дистанционном формате. В рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер - преподаватель называет обучающимся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/courses
	Родительское собрание «Роль родителей в	1-2 раза в год	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации.

	процессе формирования антидопинговой культуры»		Рассматриваемые темы: – деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; – виды нарушений антидопинговых правил; – роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; – проблема допинга вне профессионального спорта; – группы риска; – последствия допинга; – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; – знакомство с информационными ресурсами РУСАДА Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	При подготовке и проведении мероприятий рекомендуется использовать информацию с сайта РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия приложение №1 к плану мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/courses
Учебно-тренировочный этап	Антидопинговая викторина «Играй	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях

(этап спортивной специализации)	честно» Образовательный онлайн-курс для тренеров-преподавателей на «РУСАДА».	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами - преподавателями, По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; – документы, регламентирующие антидопинговую деятельность; – виды нарушений антидопинговых правил; – ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил; – роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; – проблема допинга вне профессионального спорта; – группы риска; – последствия допинга; – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; – правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ); – процедура допинг-контроля;
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Образовательный онлайн-курс для тренеров-преподавателей на «РУСАДА».	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами- преподавателями, По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/courses
	Теоретическое занятие	1-2 раза в год	- Стадии и процессы допинг-контроля:

			планирование тестирования, тестирование, расследования, Предоставление информации о местонахождении разрешение на терапевтическое использование, отбор и обращение с пробами, лабораторный анализ, обработка результатов, необходимые расследования или разбирательства, окончательное решение по апелляции, приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена. Занятие можно проводить в дистанционном формате.
--	--	--	---

¹ прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс «Ценности спорта». Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Антидопинг».

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

*Приложение №1 к плану мероприятий,
направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

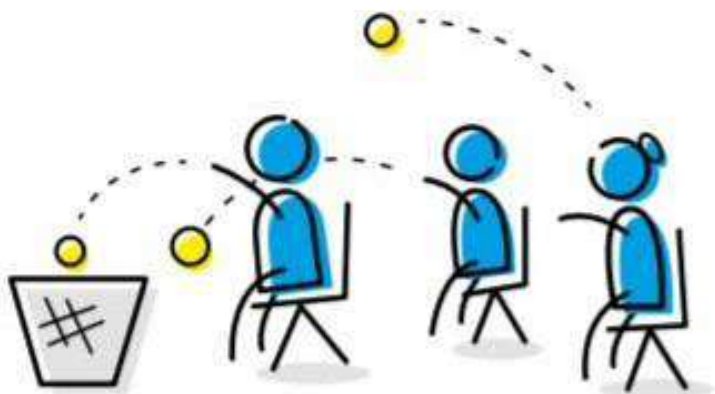
Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Предлагаемые игры:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;

Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

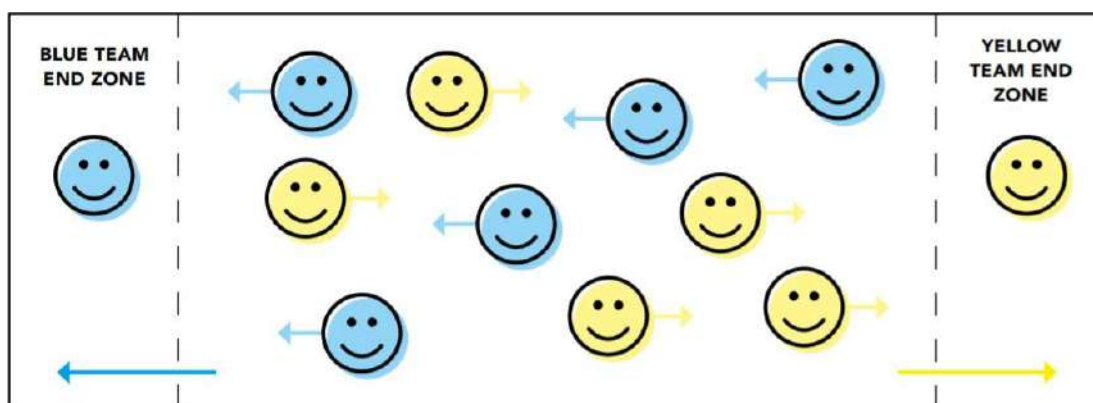
что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными? можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?



Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). **Цель:** объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация, подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических

занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) с первого года обучения и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Необходимо планировать участие спортсменов учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городской и областной Федерациями баскетбола.

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 проведение 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 течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований.

Инструкторская практика это возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера - преподавателя, может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена, в рамках инструкторской практики, тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, но и планировать различные семинары беседы, лекции, позволяющие расширить знания об особенностях работы тренеров-преподавателей по баскетболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по баскетболу различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по баскетболу. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей.

Судейская практика баскетболиста заключается в четком понимании основных положений и правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также обучающихся необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Инструкторская практика	Судейская практика	Сроки проведения
- по заданию тренера подготовить инвентаря и оборудование для проведения занятий; -контроль посещения занятий обучающимися; - ведение дневника самоконтроля;	-организация и проведение массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста; -практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии;	Весь период В течении учебно-тренировочного процесса
-построить группу и подать основные команды на месте и в движении; -демонстрация обучающимся техники выполнения упражнений; - провести самостоятельно разминку в группе; -помощь при проведении тестирования; -помощь при обучении основным техническим приемам и элементам обучающихся этапа начальной подготовки; -помощь в выявлении ошибок в технике выполнения двигательного действия и разъяснение; -самостоятельное выявление ошибок в технике выполнения технических приемов игры в баскетболе; -провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера.	-жесты судей; -знать обязанности секретаря и помощник секретаря; -протокол игры; -приобретение навыков судейства в качестве помощника судьи, секретаря; -обязанности секундометриста; -теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы.	Весь период В течении учебно-тренировочного процесса В соответствии с календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
-самостоятельное проведение подготовительной, заключительной части учебно-тренировочного занятия по заданию тренера-преподавателя ; -составление комплексов упражнений для развития физических качеств под контролем тренера-преподавателя; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -подбор упражнений для совершенствования техники; - обучение основным техническим	-составление положения о соревнованиях; -организация и проведение массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя , инструктора-методиста; -практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии; -изменения в официальных правилах соревнований по баскетболу; - жесты судей; -знать обязанности судьи, судьи секретаря комиссара; -обязанности оператора таймера	Весь период В течении учебно-тренировочного процесса В соответствии с календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий

элементам и приемам; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу; -формирование навыков наставничества; ведение дневника самоконтроля;	для броска; -теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы; -приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований; -участие в судействе соревнований для групп начальной подготовки.	
--	--	--

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование;

Углубленное медицинское обследование спортсменов осуществляется в соответствии с приказом Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Углубленные медицинские обследования проводятся:

этапа начальной подготовки – (ежегодно)

учебно-тренировочном этап - (ежегодно)

на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства - каждые 6 месяцев

Требования для проведения УМО: на фоне полного здоровья проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

- внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

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

Задачи медико-биологического контроля:

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

Для поддержания или повышения уровня работоспособности игрока особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

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

Средства восстановления подразделяют на три типа:

педагогические (естественно гигиенические);

Педагогические факторы обеспечивают восстановление работоспособности. К ним относятся: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

медико-биологические:

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

Психологические:

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

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств, следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Восстановительные мероприятия, используемые при работе с баскетболистами на всех этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
Этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление Потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
УТЭ, ССМ, ЭВСМ	
Профилактика и предупреждение травматизма	Массаж и самомассаж – как средства восстановления.
Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов.	Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей

	направленности.
	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.
Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок только при назначении врачом по спортивной медицине.
Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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.

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 два года или выполнять требования и условия, их выполнения необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды, и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»;
- 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»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

Таблица № 8

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
.2.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120

2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица № 9

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с местасо взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадокпо 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивнойподготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивнойподготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивныйразряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица № 10

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

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица №11

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Челночный бег 3x10 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» или спортивное звание «мастер спорта России»			

В Учреждении применяется балльная система (результаты КПН оцениваются по шкале от 2 до 5 баллов). Перевод на следующий этап подготовки осуществляется по среднему баллу за КПН. (перевод возможен даже если один конкретный норматив был сдан неудовлетворительно). Средний балл для перевода должен быть не менее 3. Оценки по каждому этапу с учетом гендерного разделения указаны в Приложении 2 к данной Программе

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программа включает в себя следующие виды подготовки:

- Общая физическая подготовка

Это система занятий, которая направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех основных физических качеств человека: силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости.

Её главная задача — укрепить здоровье, повысить функциональные возможности организма и создать прочную базу для любых дальнейших спортивных или профессиональных нагрузок. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Однако с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

- Специальная физическая подготовка

Это направленный процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, которые максимально соответствуют требованиям баскетбола.

Её главная задача - повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности; воспитание специальных физических способностей; достижение спортивной формы. В рамках СФП развивают такие качества, как: быстрота, прыгучесть, выносливость, ловкость, сила.

- Техническая подготовка

Это процесс, направленный на формирование и совершенствование умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для решения двигательных задач в соревновательных действиях.

Ее главная задача - формирование основы знаний о технике игры в баскетбол, освоение базовых приёмов игры, а также индивидуальных форм техники, соответствующих

морфофункциональным особенностям баскетболиста, формирование необходимых умений и навыков для эффективной реализации техники в игровых условиях.

• Тактическая подготовка

это педагогический процесс, направленный на овладение наиболее рациональными способами ведения спортивной борьбы в условиях постоянно меняющейся игровой обстановки, т.е. обучение тому, как грамотно действовать на площадке: как принимать решения, как взаимодействовать с партнёрами и как противостоять сопернику.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

• Теоретическая подготовка

Это важная часть обучения баскетболиста, которая даёт ему необходимый багаж знаний для осознанного и эффективного совершенствования в спорте.

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих знаний:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности;
- о средствах и методах учебно-тренировочного занятия, о планировании нагрузки, а также приобретение практических знаний по способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Теоретические знания повышают сознательность и активность спортсмена. Когда игрок понимает логику приёмов, логику игры, помогает осознанно подходить к тренировкам, быстрее осваивать новые элементы, эффективнее анализировать свои ошибки и искать пути их исправления, развивать тактическое мышление — способность быстро оценивать ситуацию, принимать решения и действовать в условиях противодействия соперника.

• Психологическая подготовка

Это фундамент, без которого даже отличная физическая форма и отточенная техника могут дать сбой в решающий момент.

Ее главная задача — сформировать у баскетболиста психическую готовность к тренировкам и соревнованиям (раскрыть потенциал, помочь спортсмену эффективно использовать технические, тактические и физические навыки, а также скрытые резервы, противостоять стрессу). В игре много непредсказуемых ситуаций: фолы, ошибки, давление соперника. Психологическая подготовка учит не давать этим факторам сбить себя, сохранять концентрацию и принимать верные решения. Развивать важные качества. Речь о волевых чертах (решительность, смелость, инициативность), уверенности в себе, умении настраиваться на победу, а также о «умении проигрывать» — не падать духом после неудачи. Укреплять командный дух. В баскетболе успех зависит от взаимодействия. Психологическая подготовка помогает выстроить в коллективе здоровую атмосферу, развить лидерские качества и умение работать в группе. Психологическая подготовка помогает спортсмену сохранять баланс, избегать чрезмерного напряжения и дольше оставаться в хорошей форме.

Доля и объем психологической подготовки возрастает с каждым последующим учебно-тренировочным годом.

• Интегральная подготовка

Помогает спортсмену научиться объединять разные навыки в целостную соревновательную деятельность. Установить прочные связи между разными разделами подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), добиться стабильности и надёжности действий спортсмена в сложных, напряжённых условиях матча, научить игрока быстро переключаться между разными типами действий /например, от атаки к защите/.

В баскетболе слишком много переменных: нужно одновременно проявлять физические качества (скорость, прыгучесть, выносливость), владеть техникой (броски, ведение, передачи), принимать тактические решения в меняющейся обстановке и при этом сохранять психологическую устойчивость. Проблема в том, что если тренировать эти стороны по отдельности, в матче (где всё это нужно сразу и в комплексе) могут возникнуть «провалы».

- **самостоятельная подготовка**

Это важная часть подготовки баскетболиста. Она дополняет занятия под руководством тренера-преподавателя и помогает системно расти: индивидуально совершенствовать технику, развивать физические и тактические навыки, воспитывать волевые качества. Главное в самостоятельной работе — системность и осознанность.

Для формирования высококвалифицированного баскетболиста средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, психологической и интегральной. Все виды подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки игрока в баскетболе.

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

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса.

Этап начальной подготовки:

На этапе начальной подготовки осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола. Этап начальной подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Следует отметить, что для игроков этапа начальной подготовки первого года обучения самым эффективным способом освоения и закрепления программного материала являются подвижные игры и эстафеты.

Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития, систематичность. Доступность, постепенность, чередование нагрузок, наглядность. В работе со спортсменами любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры. Примеры игр: «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи» и т.д.;

Физическая подготовка

- Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два, сомкнутый и разомкнутый строй, виды

размыканий, построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и сбега на шаг, остановка, изменение скорости движения строя).

- Упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноимённо, то же во время ходьбы и бега).

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

- Упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине).

- Упражнения для всех групп мышц (эти упражнения могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками)

- Упражнения для развития силы (упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, преодоление веса и сопротивления партнёра).

- Упражнения для развития быстроты (повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером /более быстрый спортсмен/, выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе).

- Упражнения для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера /пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела/, упражнения с гимнастической палкой, наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов - вверх, вперед, вниз, за голову, на спину, перешагивание и перепрыгивание).

- Упражнения для развития ловкости (разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель)

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

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов /скамеек, мячей и др./, «чехарда», бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, игры с отягощениями, эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями).

- Упражнения для развития общей выносливости (бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м, кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км, дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 минут, плавание с учетом и без учета времени).

Специально-физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. из различных положений /сидя, стоя, лёжа/

лицом, боком, спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления /зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом/, бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции, прыжки с выпрыгиванием вверх /одиночные, сериями/, многократные прыжки с ноги на ногу /на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра с толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, передвижение в упоре на руках по кругу /вправо и влево/, носки ног на месте, передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр, из упора лёжа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие), имитация броска с амортизатором /резиновым бинтом/, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке, метание мячей различного веса и объёма (теннисного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту).

- Упражнения для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча с попаданием в цель, метание теннисного мяча, броски мяча в стену с последующей ловлей, ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа, прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища), ведение мяча с ударом в пол, ведение с перепрыгиванием препятствий, ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук, ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью, бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни /наступая на разметки, ставя ступни точно у линии/, эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча, перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м). На данном этапе в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (броски, ведение), в виде игры 1х1 (как с мячом, так и без мяча),

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

Техническая подготовка (таблица №12)

Для групп начальной подготовки первого года обучения:

- выполнять перемещения в стойке баскетболиста; прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, повороты вперед, повороты назад.

- ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача мяча двумя руками от груди (с отскоком), передача мяча двумя руками снизу (с отскоком), передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места.

ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом (дриблинг), причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на данном этапе уделяется технике ведения мяча.

- броски в корзину двумя руками с верху, броски в корзину двумя руками с низу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски в корзину двумя руками в движении, броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, броски в корзину двумя руками под углом к щиту.

Для групп начальной подготовки второго, третьего года обучения (таблица №12)

- выполнять перемещения в стойке баскетболиста; прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты вперед, повороты назад.

- ловля мяча двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча двумя руками в прыжке, ловля мяча двумя руками при встречном движении, ловля мяча двумя руками при поступательном движении, ловля мяча двумя руками при движении сбоку, ловля мяча одной рукой на месте, ловля мяча одной рукой в движении.

- передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача мяча двумя руками от груди (с отскоком), передача мяча двумя руками снизу (с отскоком), передача мяча двумя руками с места, передача мяча двумя руками в движении, передача мяча двумя руками в прыжке, передача мяча двумя руками (встречные), передача мяча одной рукой сверху, передача 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.

- 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.

- броски в корзину двумя руками с верху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками с низу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски в корзину двумя руками в движении, броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, броски в корзину двумя руками под углом к щиту, броски в корзину двумя руками (ближние), броски в корзину двумя руками параллельно щиту.

Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

– ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт «внутри-наружу» и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой,

разножка, зашагивание; внутрь-наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и т.д.;

- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;

- игра 1х1 после обегания стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаг;
- прыжки в шаг с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);
- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

на месте:

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);
- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (то есть размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений;

в движении:

- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

- выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Тактическая подготовка (таблица №13,14)

Первично осваиваются приемы нападения, потом – соответствующие приемы защиты. Необходимо учить грамотно, применять тактическую подготовку в конкретных ситуациях, взаимодействуя друг с другом и адаптируясь к действиям соперника. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие (тактика нападения), так и защитные взаимодействия (тактика защиты). Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами: «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести обучающихся к применению приема в самой простой игровой ситуации.

Тактика нападения

Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, розыгрыш мяча, «передай мяч и выходи», наведение, пересечение.

В атаке используются все способы передвижений: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.

Тактика защиты

Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаки корзины, подстраховка, система личной защиты. В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу

ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

На этапе начальной подготовке второго и третьего года обучения используются игры в малых группах 2х2, 3х3 и применяются игровые и соревновательные упражнения, а также двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности.

Двухсторонняя игра формирует у игроков представление об условиях игровой деятельности баскетболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе.

Тренер-преподаватель анализирует уровень подготовленности обучающихся, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих спортивных соревнованиях относительно ее выстроить систему подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка для этапа начальной подготовки проводится в соответствии с учебно-тематическим планом (таблица № 15).

Психологическая подготовка

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на начальном этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установку на отношение игрока к учебно-тренировочному процессу и на поведение игрока внутри коллектива (то есть социализировать ребенка).

Психологическая подготовка в баскетболе включает два основных блока: готовность игрока к реализации учебно-тренировочного процесса и к участию в соревновательной деятельности. Также психологическая подготовка включает действия по формированию команды, оптимизации психологического климата в коллективе, воспитанию необходимых и значимых личностных качеств спортсменов, выявлению лидеров команды.

Интегральная подготовка

Разновидностью интегральной подготовки на этапе начальной подготовки является использование подвижных игр в работе с обучающимися. Подвижные игры способствуют приобретению обучающимися начального опыта соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств с обучением двигательным действиям (техническим приемам игры);
- формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1х1 с промежуточным» и др.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Физическая подготовка

- Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два, сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыканий, построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и сбега на шаг, остановка, изменение скорости движения строя).

- Упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноимённо, то же во время ходьбы и бега).

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

- Упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине).

- Упражнения для всех групп мышц (эти упражнения могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками)

- Упражнения для развития силы (упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, преодоление веса и сопротивления партнёра).

- Упражнения для развития быстроты (повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером /более быстрый спортсмен/, выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе).

- Упражнения для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера /пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела/, упражнения с гимнастической палкой, наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов - вверх, вперед, вниз, за голову, на спину, перешагивание и перепрыгивание).

- Упражнения для развития ловкости (разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед), жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель)

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

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов /скамеек, мячей и др./, «чехарда», бег и прыжки по лестнице

вверх и вниз, игры с отягощениями, эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями).

- Упражнения для развития общей выносливости (бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м, кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км, дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 минут, плавание с учетом и без учета времени).

Специально-физическая подготовка

- *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 высокие старты, можно использовать ведение 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;

- 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;

- 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;

- 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, лежа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 м. 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 м. 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 м. 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 голени, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 м, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

- *упражнения для тренировки прыжка:*

- после бега, общеразвивающие упражнения (ОРУ), 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 толчком с двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

- 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, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

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

- 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 (петушиные бои);

- 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.
- 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 балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке в перед-назад, влево-вправо;
 - вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки;
 - 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-преподавателю необходимо особое внимание уделять положению туловища, ног, стоп.

Техническая подготовка (таблица №12)

- остановка прыжком, остановка двумя шагами.
- 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 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 в движении, передача мяча двумя руками в прыжке, передача мяча двумя руками (встречные), передача мяча двумя руками (поступательные), передача мяча двумя руками на одном уровне, передача мяча двумя руками (сопровождающие), передача мяча одной рукой сверху, передача 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 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 одной рукой (сопровождающие).
- ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча по прямой, ведение мяча по кругам, ведение мяча зигзагом.
- обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением скорости, обводка соперника с поворотом и переводом мяча, обводка соперника с переводом под ногой, обводка соперника за спиной.

• броски в корзину двумя руками с низу, 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 броски в корзину двумя руками параллельно щиту.

Упражнения для тренировки ведения мяча:

- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

- игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего – обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника – соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения.

Упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного спортсмена в руки другого;

- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с местас ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

– выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера:

а) с места;

б) после передвижения ходьбой;

в) после передвижения медленно бегом;

– остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей

– «зависшего» в воздухе мяча;

– выполнение изучаемой разновидности приема в целом:

а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;

б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории;

в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

выполнение разновидностей приема, варьируя:

а) скорость передвижений игрока;

б) момент передачи мяча партнером;

в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;

- имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;

- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.):

- а) с вышагиванием;

- б) в сочетании с поворотами на месте;

- в) в сочетании с обманными движениями мячом;

- г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры):

- а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.;

- б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

при встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:

- а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге);
- б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

– выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру:

- а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола;
- б) после ловли мяча, наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

– выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера:

- а) с отскоком от пола;
- б) по навесной траектории;
- в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

– передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

– выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн:

- а) с отскоком от пола;
- б) по прямой траектории;

– при поступательных передачах:

– выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

- стоящему впереди-сбоку партнеру;
- игроку, начинающему движение;

– двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

– поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

– поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

– выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

– выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятная мячом»,

– «салки и мяч» и т.п.

Тактическая подготовка (таблица №13,14)

На данном этапе уделяем внимание развитию способности быстро воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию на площадке, овладение вариантами взаимодействий игроков, характерными для той или иной тактической системы. Формирование навыков рационального распределения сил в ходе матча.

Тактика нападения

розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, система нападения без центрального, игра в численном большинстве, игра в меньшинстве.

Тактика защиты

противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаки корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона против нападения на двух, система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты. Система личного прессинга, система зонного прессинга, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Обучение строится поэтапно: сначала развиваются необходимые качества (быстрота реакции, ориентировка в пространстве), затем формируются тактические умения, и только потом осваиваются конкретные взаимодействия. Для этого используются:

- специальные упражнения, имитирующие игровые ситуации;
- учебные и соревновательные игры с отработкой тактических схем;
- задания с ограниченным временем, пространством или числом попыток.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка для этапа начальной подготовки проводится в соответствии с учебно-тематическим планом (таблица № 15).

Психологическая подготовка

На данном этапе необходимо использовать следующие приемы и методы:

- **Постановка целей.** Важно ставить SMART-цели (конкретные, измеримые, достижимые и т.д.) и регулярно их пересматривать.
- **Визуализация.** Спортсмен мысленно проговаривает и проживает успешные игровые эпизоды — бросок, защиту, принятие решения. Важно при этом переживать те эмоции, которые сопровождают успех.
- **Психорегулирующие и аутогенные тренировки.** Обучение приёмам самовнушения, релаксации, чтобы уметь «переключаться», снимать напряжение или, наоборот, мобилизовываться перед стартом.
- **Идеомоторная тренировка.** Мысленное проигрывание технических и тактических действий помогает закрепить навыки на уровне подсознания.
- **Анализ и рефлексия.** После игр полезно разбирать не только технические ошибки, но и психологические моменты: что помешало, какие эмоции испытывали, как можно скорректировать стратегию в следующий раз.

Интегральная подготовка

Средствами интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры

(спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия, либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Физическая подготовка

- Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два, сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыканий, построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и сбега на шаг, остановка, изменение скорости движения строя).

- Упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноимённо, то же во время ходьбы и бега).

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

- Упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения

туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине).

- Упражнения для всех групп мышц (эти упражнения могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками)

- Упражнения для развития силы (упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, преодоление веса и сопротивления партнёра).

- Упражнения для развития быстроты (повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером /более быстрый спортсмен/, выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе).

- Упражнения для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера /пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела/, упражнения с гимнастической палкой, наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов - вверх, вперед, вниз, за голову, на спину, перешагивание и перепрыгивание).

- Упражнения для развития ловкости (разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, (ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед), жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель)

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

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов /скамеек, мячей и др./, «чехарда», бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, игры с отягощениями, эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями).

- Упражнения для развития общей выносливости (бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м, кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км, дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 минут, плавание с учетом и без учета времени).

Специально-физическая подготовка

Сила — одно из ключевых физических качеств баскетболиста, напрямую влияющее на эффективность игровых действий. Современный баскетбол — это контактная, скоростно-силовая игра, где около 70% движений носят скоростно-силовой характер. В баскетболе ключевое значение имеет **взрывная сила** — способность проявить максимальное усилие в кратчайшее время. Именно она определяет эффективность рывков, прыжков, бросков и борьбы. Также важна **силовая выносливость** — способность многократно повторять мощные движения без существенного снижения эффективности.

Специальные упражнения для развития силы:

- 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 с;
- 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 (2-3 тренировочные года).

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук необходимо уделять значительное внимание, 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.

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;
- два игрока, в положении сидя 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;
- 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 подготовка (таблица №12)

- передача мяча одной рукой (поступательные) передача мяча одной рукой на одном уровне, передача одной рукой (сопровождающие).
- 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 под ногой, обводка соперника за спиной, обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)
- броски в корзину двумя руками сверху вниз, броски в корзину двумя руками (добивание), броски в корзину двумя руками без отскока от щита,

Тактическая подготовка (таблица №13,14)

На данном этапе уделяем внимание развитию способности быстро воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию на площадке, овладение вариантами взаимодействий игроков, характерными для той или иной тактической системы. Формирование навыков рационального распределения сил в ходе матча.

Тактика нападения

атака корзины, заслон, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, система нападения без центрального, игра в численном большинстве, игра в меньшинстве.

Упражнения для тренировки завершения атак:

– игроки располагаются в трех колоннах: с мячом «в лоб», без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45° от кольца, получает передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок, выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

– игроки располагаются в двух колоннах под 45° от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

– все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45° от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.

Тактика защиты

противодействие атаки корзины, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против малой восьмерки, против сдвоенного заслона, против нападения на двух, система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты. Система личного прессинга, система зонного прессинга, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тактическая подготовка баскетболистов выходит на новый уровень. Её главная задача — довести до автоматизма умение принимать верные решения в сложной, динамичной обстановке соревнований, максимально эффективно используя как собственный технический арсенал, так и возможности команды.

На данном этапе уделяем внимание освоению тактических комбинаций для конкретных моментов игры (начало атаки, введение мяча), развитию умения переключаться с одной системы игры на другую в зависимости от ситуации, обучаем умению предвидеть действия соперника и ход игры. Это достигается, используя **специализированные упражнения** (игровые задания, моделирующие конкретные игровые ситуации (быстрый

прорыв, позиционное нападение), **двусторонние игры**, которые позволяют отработать тактические схемы в условиях, приближенных к реальным.

На этапах спортивной подготовки ССМ и ВСМ основные тактические задачи решаются конкретно в зависимости от предстоящих спортивных соревнований и команд, участвующих в них. В игровых ситуациях высококвалифицированных команд используются все виды тактических действий.

Упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

- игра 1х1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко;
- игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки;
- игра за блок 3х3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки;
- игра за блок 5х5. То же самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках;
- игра за блок с переменой мест 3х3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер-преподаватель выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки;
- игра за блок с переменой мест 5х5. То же самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка для этапа начальной подготовки проводится в соответствии с учебно-тематическим планом (таблица № 15).

Психологическая подготовка

На данном этапе необходимо использовать следующие приемы и методы:

Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности обучающегося, темперамент, уровень тревожности каждого игрока).

Сочетание индивидуального и группового форматов. Индивидуальная работа решает личные задачи, а групповые занятия укрепляют командный дух. В современном баскетболе ценность представляют игроки, которые обладают широким спектром индивидуальных тактических действий, позволяющих не только брать на себя инициативу в сложных игровых моментах, но и умело взаимодействовать в команде.

Непрерывность. Психологическую подготовку не проводят только перед стартом — это постоянный процесс, вплетённый в тренировочный цикл.

На данном этапе тренер-преподаватель после игр разбирает не только технические ошибки, но и психологические моменты: что помешало, какие эмоции испытывали, как можно скорректировать стратегию в следующий раз.

Интегральная подготовка

Чаще всего используются как двухсторонние игры, так и контрольные игры с приглашенными командами, а так же соревнования. Участие в соревнованиях – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Таблица №12

Техническая подготовка

Приемы игры	НП		УТЭ					ССМ, ВСМ	
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой к движению		+	+	+					
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 мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной рукой от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					

«Передай мяч и выходи»	+	+	+						
Заслон			+	+	+	+	+	+	
Наведение		+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

Таблица №14

Тактика защиты

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (таблица №14). Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-	Роль и место физической культуры в формировании	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных

вочный этап (этап спортивной специализации)	личностных качеств		качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

			деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы 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	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	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 функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России Приказ Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения по согласованию с Учредителем (таблица №16, 17, 18);

– обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировки, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения по согласованию с Учредителем (таблица № 19, 20, 21);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимого 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	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с	комплект	на тренировочный спортивный зал	2

	кольцом, сетка, опора)			
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный №5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный №6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный №7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица № 17

Дополнительное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимого для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер	комплект	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Кольцо баскетбольное	штук	на тренировочный спортивный зал	6

3.	Микрофон	комплект	на организацию	1
4.	Музыкальный центр	штук	на организацию	1
5.	Полусфера	штук	на тренировочный спортивный зал	20
6.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	6
7.	Фишки (набор)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2

Таблица № 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания 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	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Дополнительное обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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.	Футболка с воротником (поло) с нанесением	штук	на тренера-преподавателя,	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5
2.	Футболка с воротником (поло) с нанесением	штук	на инструктора-методиста	1	0,5						
3.	Футболка	штук	на обучающегося	2	1						
4.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	2	1						

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность и уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации, осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпунктов 12.1 и 12.2 ФССП по виду спорта «баскетбол»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203)*, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), 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 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует 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 № 22054).

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 тренер - 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки баскетболиста.

*С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686 (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229)

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

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

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

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

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. № 857 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
5. Приказ Минздрава РФ от 19.05.2026г №484-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающихся 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
6. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказа Минспорта РФ 30.10.2015г № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Приказ Минспорта РФ от 10.03.2026 N 202 «О внесении изменений в требования к

обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».

9. Приказ Минтруда России от 30.08.2023 №686 «О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации».

Литература по виду спорт:

1. Анискина, С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Баула, Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
5. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
7. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
9. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
10. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
11. Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016
12. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.
13. Сортэл, Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230 с.
14. Павел Гоогге, Как научить баскетболу, Пермь, 2021
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
16. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф.

образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с

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

Официальные сайты
в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерство спорта РФ - <https://minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области-
<https://minsport.samregion.ru/>
3. Официальный сайт министерства просвещения РФ – <https://edu.gov.ru/>
4. Официальный сайт министерства образования Самарской области
<https://educat.samregion.ru/>
5. Официальный сайт Российское антидопинговое агенство (РУСАДА)-
<https://rusada.ru/>
6. Официальный сайт Всемирного антидопингового агенства - <https://www.wada-ama.org/en>
7. Официальный сайт международного олимпийского комитета-
<https://olympics.com/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России - <https://olympic.ru/>
9. Официальный сайт Российской Федерации Баскетбола - <https://russiabasket.ru/>
10. Официальный сайт Федерации Баскетбола Самарской области- <https://basket63.ru/>

Приложения

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Период подготовки (год подготовки)										
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период		весь период
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	8	8	8	12	12	16		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4		4
1.	Общая физическая подготовка	42	50	50	56	56	56	75	75	83		104
2.	Специальная физическая подготовка	28	44	44	62	62	62	81	81	125		187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	23	23	23	44	44	83		83
4.	Техническая подготовка	70,5	87	87	79	79	79	112	112	116		125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	32,5	43	43	67	67	67	125	125	141		188
5.1	Тактическая	23,5	31	31	42	42	42	81	81	83		104
5.2	Теоретическая	8	9	9	17	17	17	25	25	33		42

5.3	Психологическая	1	3	3	8	8	8	19	19	25	42
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	4	4	6	6	17	20
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	2	2	2	3	3	8	10
6.2	Судейская практика	0	0	0	2	2	2	3	3	9	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	8	8	8	12	12	34	52
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	6	6	17	21
7.2	Восстановительные мероприятия	1	0	0	2	2	2	3	3	9	10
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	3	3	8	21
8.	Интегральная подготовка	21	31	31	67	67	67	100	100	150	177
9.	Самостоятельная подготовка	35	53	53	50	50	50	69	69	83	104
Итого часов в год:		234	312	312	416	416	416	624	624	832	1040

Контрольно-переводные нормативы для программы Спортивная подготовка БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																								
		НП-2, НП-3			ТГ-1			ТГ-2			ТГ-3			ТГ-4			ТГ-5			СС			ВСМ			
		оценки																								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
1. Нормативы общей физической подготовки																										
1	Челночный бег 3x10м.	10,3	9,5	9	9,2	8,7	8,3	9,2	8,7	8,3	9,2	8,7	8,3	9,2	8,3	7,5	9,2	8,3	7,5	7,1	7,0	6,8	7,1	7,0	6,8	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	145	160	150	165	180	150	165	180	150	165	180	150	175	205	150	175	205	218	225	235	218	225	235	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	13	18	23	13	18	23	13	18	23	13	24	30	13	24	30	37	38	40	37	40	45	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	-	-	33	34	36	33	34	36	33	34	36	33	34	36	33	34	36	50	53	55	51	55	60	
5	бег на 30м	-	-	-	-			-			-			-			-			-			4,6	4,4	4,2	
2. Нормативы специальной физической подготовки																										
1	Бег на 14 м (с.)	3,4	3,1	2,8	3	2,8	2,6	3	2,8	2,6	3	2,8	2,6	3	2,8	2,6	3	2,8	2,6	2,6	2,4	2,2	-			

2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см),	22	28	34	35	40	45	35	40	45	35	40	45	35	45	50	35	45	50	39	45	55	49	55	60
3	скоростное ведение мяча 20 м (с.)	-	-	-	4,8	4,6	4,4	4,8	4,6	4,4	4,8	4,6	4,4	4,8	4,6	4,4	4,8	4,4	4,2	4,6	4,2	4,0	4,4	4,0	3,8
4	Челночный бег 10 площадок по 28м (с.)	-	-	-	65	63	61	65	63	61	65	63	61	65	63	61	65	63	61	60	55	50	55	53	50

Контрольно-переводные нормативы для программы Спортивная подготовка БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																								
		НП-2, НП-3			ТГ-1			ТГ-2			ТГ-3			ТГ-4			ТГ-5			СС			ВСМ			
		оценки																								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
1. Нормативы общей физической подготовки																										
1	Челночный бег 3х10м.	10,6	10	9,5	9,4	9,0	8,5	9,4	9,0	8,5	9,4	9,0	8,5	9,4	9,0	8,5	9,4	8,5	8,0	7,9	7,7	7,5	7,9	7,8	7,5	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	140	135	145	155	135	145	155	135	145	155	135	155	165	135	165	180	183	200	220	183	200	220	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	12	7	9	12	7	10	14	7	12	15	7	12	15	16	18	20	16	17	19	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	-	-	28	30	32	28	30	32	28	30	32	28	30	32	28	30	32	44	46	48	45	48	50	
5	бег на 30м	-	-	-	-			-			-			-			-			-			4,9	4,7	4,5	
2. Нормативы специальной физической подготовки																										
1	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см),	18	22	26	30	35	40	30	35	40	30	35	40	30	35	40	30	35	40	34	45	50	45	50	55	
2	Бег на 14 м (с.)	3,9	3,6	3,3	3,4	3,2	3	3,4	3,2	3	3,4	3,2	3	3,4	3,1	2,9	3,4	3	2,8	2,9	2,80	2,70	-	-	-	

3	Челночный бег 10 площадок по 28м (с.)	-	-	-	70	65	60	70	65	60	70	65	60	70	65	60	70	65	60	65	60	55	60	55	50
4	скоростное ведение мяча 20 м (с.)	-	-	-	5,0	4,8	4,6	5,0	4,8	4,6	5,0	4,6	4,4	5,0	4,6	4,4	5,0	4,6	4,4	4,8	4,6	4,4	4,6	4,4	4,2