

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс»
г. Сосенский Козельский район Калужской области

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 26.08.2026



Утверждаю
Директор СШ «Импульс» г. Сосенский

Н.Н. Бурковская
Приказ № 13 -У от 31.08.2026

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 954; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 857

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный – 3-6 лет

г. Сосенский,
2026г

Разработчики:

Тренер-преподаватель
СШ «Импульс» г. Сосенский

Казаков Александр Алексеевич
Ишина Марина Михайловна

Директор
СШ «Импульс» г. Сосенский

Бурковская Надежда Николаевна

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 954, зарегистрирован Минюстом России 16.12.2025, регистрационный № 84625 (далее – ФССП).

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.

Результаты прохождения спортивной подготовки направлены:

на этапе начальной подготовки на:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

1.2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Баскетбол представляет собой спортивную игру с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Соревнования по виду спорта «баскетбол» на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с настоящими правилами вида спорта «баскетбол» (далее – Правила), разработанными с учетом правил международной федерации баскетбола ФИБА (далее – ФИБА), положениями и регламентами проведения соревнований.

Официальные соревнования по баскетболу проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Таблица № 1

**Спортивные дисциплины по виду спорта «баскетбол»
Всероссийского реестра видов спорта**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Футбол	0140002611Я	Баскетбольное двоеборье	014 005 2 8 1 1 М
2			Интерактивный баскетбол	014 004 2 8 1 1 М
3			баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
4			баскетбол 3х3	014 002 2 8 1 1 Я
5			мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н

Дисциплина «баскетбол»

Дисциплина баскетбола, соревнования по которой проводятся на игровой площадке представляющий собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии. В соответствии с Правилами. Каждая команда состоит не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая капитана. В течение игрового времени 5 игроков каждой из команд должны находиться на игровой площадке и могут быть заменены. Игровая форма членов команды должна состоять из майки одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади заправленной в игровые шорты выше колена того же цвета, что и майки. Команды должны иметь не менее 2 комплектов маек. Команда, указанная в расписании первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые (желательно белые) майки. Команда, указанная в расписании второй (команда гостей), должна быть одета в темные майки «Команда гостей». Однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек.

Игра состоит из 4 периодов по 10 минут каждый. Продолжительность перерыва до запланированного времени начала игры составляет 20 минут. Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвертым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет 2 (две) минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры составляет 15 минут. Перерыв в игре начинается: за 20 минут до запланированного времени начала игры, когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на такое количество дополнительных периодов продолжительностью по 5 минут, которое необходимо для того, чтобы нарушить равенство в счете. Первый период начинается в тот момент, когда мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании во время розыгрыша спорного броска. Все другие периоды начинаются, когда мяч

оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание. Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет 5 игроков, готовых играть. Перед первым и третьим периодами команды имеют право разминаться на той половине игровой площадки, на которой находится корзина соперников. Команды должны поменяться корзинами перед второй половиной. Период, дополнительный период или игра заканчивается, когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода. В случае если щит оборудован световым периметром, то световой сигнал имеет преимущество над звуковым сигналом игровых часов. В баскетболе мячом играют только руками, и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений, изложенных в настоящих Правилах. Игрок не должен бежать с мячом, умышленно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком. Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением. Процесс броска начинается, когда игрок совершает непрерывное движение, обычно предшествующее выпуску мяча из рук и, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском, добиванием или броском сверху, а заканчивается, когда мяч покидает руку(-и) игрока и, в случае если игрок выполняющий бросок, находится в воздухе, когда обе ноги приземляются на пол. Иногда соперник держит руку(-и) игрока, выполняющего бросок, таким образом, что тот не может выпустить мяч из рук. Однако даже тогда игрок считается выполнявшим попытку броска. В данном случае неважно, покинул ли мяч руку(-и) игрока. Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч становится живым в тот момент, когда во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании; во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок; во время вбрасывания мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание. Мяч становится мертвым, когда заброшен любой мяч с игры или со штрафного броска; во время когда судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой; во время когда очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске, за которым последует(-ют): другой(-ие) штрафной (-ые) бросок(-ки) или дальнейшее наказание (штрафной(-ые) бросок(-ки) и/или вбрасывание; звучит сигнал игровых часов об окончании периода; звучит сигнал устройства отсчета времени для броска в тот момент, когда команда, совершившая нарушение, контролирует мяч; мяча, который находится в полете при броске с игры, касается игрок любой из команд после того, как: судья дал свисток, прозвучал сигнал игровых часов об окончании периода или прозвучал сигнал устройства отсчета времени для броска. Местонахождение игрока определяется по тому месту, где он касается пола. Когда игрок находится в воздухе, он сохраняет тот же статус, как и в том месте, где он в последний раз коснулся пола, включая ограничивающую линию, центральную линию, 3-хочковую линию, линию штрафного броска, линии ограниченной зоны и линии, ограничивающие области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

Место нахождения судьи определяется таким же образом, что и местонахождение игрока. Когда мяч касается судьи, это означает то же, что и касание пола в том месте, где находится судья. Официальные спортивные соревнования по виду спорта «баскетбол» проводятся в соответствии с Правилами

и являются обязательными при проведении всех соревнований на территории Российской Федерации.

Позиции, не нашедшие отражения в Программе трактуются в соответствии с Правилами.

Дисциплина «баскетбол 3х3»

Дисциплина баскетбола, соревнования по которой проводятся на баскетбольной площадке 3х3 с 1 корзиной. Стандартная игровая площадка 3х3 имеет размеры 15 м (ширина) x 11 м (длина). На площадке 3х3 располагаются элементы площадки для классического баскетбола, включая линию штрафного броска (5.80 м от лицевой линии), дугу - линию двухочковых бросков (6.75 м от проекции центра кольца на площадку) и «полукруг под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения». В качестве площадки 3х3 также может использоваться половина площадки для классического баскетбола. Игры по всех категориях проводятся с официальным мячом 3х3. В соответствии с Правилами. Официальные правила баскетбола ФИБА действуют во всех игровых ситуациях, специально не оговоренных в этих Правилах игры 3х3. На массовом уровне в 3х3 можно играть везде; площадка размечается (если размечается) исходя из имеющегося пространства. Каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игроков на площадке и 1 запасного). Команда, которая первой будет владеть мячом, определяется подбрасыванием монеты. Команда, определенная подбрасыванием монеты, выбирает владение мячом либо в начале игры, либо в начале возможного овертайма. Игра должна начинаться при 3 игроках в команде на площадке. Примечание: статьи 4.3 и 6.4 относятся только к официальным турнирам 3х3 ФИБА (не обязательны для массовых турниров).

Официальные турниры 3х3 ФИБА — это олимпийские турниры, чемпионаты мира 3х3 (включая U18), чемпионаты мировых зон (включая U18), Мировой тур 3х3 и Матчи всех звезд 3х3.

Начисление очков в соответствии с Правилами. Основное время игры - 1 период длительностью 10 минут. Игровые часы останавливаются, когда мяч мертвый, и при штрафных бросках. Отсчет времени возобновляется, когда обмен мячом завершен (как только мяч оказывается в руках игрока атакующей команды). Однако команда, первой набравшая 21 очко или больше, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени игры. Это правило действует только в основное время игры (не в овертайме). Овертайм - это дополнительное время. Баскетбольная игра переходит в овертайм, если по итогам основного времени команды набрали одинаковое количество очков, то есть завершили основное время вничью. За редким исключением, во всех баскетбольных чемпионатах, вне зависимости от уровня и статуса, ничейный исход исключён. Если по окончании основного времени игры счет ничейный, играется овертайм. Перед началом овертайма - перерыв длительностью 1 минута. Команда, которая первой набирает 2 очка в овертайме, выигрывает игру. Команда проигрывает «лишением права», если во время начала игры по расписанию на площадке нет 3 ее игроков, готовых играть. В этом случае результат матча записывается как w-0 или 0-w (w - победа). Команда, проигравшая «лишением права» в результате неспортивного поведения или «из-за нехватки игроков», дисквалифицируется из турнира. если игровых часов нет в наличии, игра проводится с «грязным» временем (без остановок часов во всех или некоторых ситуациях, описанных в п. 6.1); длительность и порядок отсчета

времени игры определяются организатором; ФИБА рекомендует устанавливать лимит счета в зависимости от времени игры (10 минут / 10 очков; 15 минут / 15 очков; 20 минут / 21 очко).

После каждого заброшенного мяча с игры или результативного штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом): игрок команды, пропустившей мяч, возобновляет игру ведением или передачей мяча прямо из-под корзины (не из-за пределов площадки) в любое место площадки за дугой; команда, забросившая мяч, не имеет права мешать игроку с мячом, который находится в области «полукруга под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения». После каждого неудачного броска с игры или штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом): если подбор берет команда, выполнявшая штрафной бросок, она может продолжить атаковать, не выводя мяч за дугу; если подбор берет команда, не выполнявшая штрафной бросок, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением). После своего перехвата или блок-шота команда должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением). Владение мячом, предоставляемое любой команде после ситуации мертвого мяча, начинается с «чека» (обмена мячом между игроками защищающейся и атакующей команд) за вершиной дуги. Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги. В ситуации спорного мяча владение мячом получает защищавшаяся команда.

Замены могут производиться любой командой, когда мяч становится мертвым, до того, как будет совершен «чек» или штрафной бросок. Запасной может войти в игру после того, как партнер покинул площадку и коснулся его. Замена может производиться только за линией, противоположной лицевой, и не требует никаких согласований с судьями, секретарем или секундометристом.

Дисциплина «мини-баскетбол»

Минибаскет 3х3

Команда состоит из 3 игроков. Во время турнира нельзя изменять заявленный состав команды. Игра начинается из-за трёхочковой линии. Право начать игру определяется жребием. Нападающий должен сделать передачу защитнику и получить обратную передачу (передача должна осуществляться только об пол). Таким же образом мяч вводится после заброшенного мяча с игры, после фолы, после штрафного броска, после любого иного нарушения правил одной из команд. Игра заканчивается, когда одна из команд набирает 5 очков или по истечении 5 минут «грязного» игрового времени (в случае разницы счета в одно очко, время в последнюю минуту (по решению судьи) может быть «чистым»). В случае же равного счета по окончании 5 минут победитель определяется путем поочерёдного выполнения игроками штрафных бросков до выявления победителя после равного количества исполненных бросков. За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе трёхочковой линии и за штрафной бросок команде засчитывается 1 очко. За бросок из-за трёхочковой линии засчитывается 2 очка. После каждого попадания в кольцо мяч передается оборонявшейся команде, и игра возобновляется. После перехвата или подбора, последовавшего после атаки кольца соперником, мяч должен быть выведен за трёхочковую линию. Если мяч не выведен, набранные очки не засчитываются, и мяч передается противоположной команде.

В игре, основанной на базовых правилах баскетбола, применяются следующие правила: пробежка, неправильное ведение мяча, умышленная игра ногой, правило 5 секунд (при плотной опеке и выполнении штрафных очков), 20 секунд (время, отпущенное на атаку). После нарушения мяч передается противоположной команде, а игра возобновляется.

В случае спорного мяча владение мячом предоставляется оборонявшейся команде.

Фолы объявляются судьей. После фола мяч передается команде, против которой нарушено правило. После 5 командных фолов за любой следующий фол назначается обязательный один штрафной бросок. После удачного штрафного броска мяч передается противоположной команде.

Если после фола при выполнении броска с игры мяч попадает в кольцо (при условии, когда у защищавшейся команды более 5 фолов), то попадание засчитывается и мяч остается у этой же команды.

В случае неспортивного или технического фола назначается один штрафной бросок (вне зависимости от количества командных фолов), и мяч остается у команды. Игрок, совершивший два неспортивных фола, дисквалифицируется до окончания игры. После фола и штрафных бросков игра возобновляется.

Команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут в последние 2 минуты. Время игры в этот момент останавливается. Судья фиксирует время игры, ведет протокол игры и разрешает спорные ситуации. Судья сам определяет фолы и другие нарушения.

Минибаскет 2х2

Команда состоит из 2 игроков. Во время турнира нельзя изменять заявленный состав команды. Игра начинается из-за трёхочковой линии. Право начать игру определяется жребием. Нападающий должен сделать передачу защитнику и получить обратную передачу (передача должна осуществляться только об пол). Таким же образом мяч вводится после заброшенного мяча с игры, после фола, после штрафного броска, после любого иного нарушения правил одной из команд. Игра заканчивается, когда одна из команд набирает 5 очков или по истечении 5 минут «грязного» игрового времени (в случае разницы счета в одно очко, время в последнюю минуту (по решению судьи) может быть «чистым»). В случае равного счета по окончании 5 минут победитель определяется путем поочередного выполнения игроками штрафных бросков до выявления победителя после равного количества исполненных бросков. За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе трёхочковой линии и за штрафной бросок команде засчитывается 1 очко. За бросок из-за трёхочковой линии засчитывается 2 очка. После каждого попадания в кольцо мяч передается оборонявшейся команде, и игра возобновляется. После перехвата или подбора, последовавшего после атаки кольца соперником, мяч должен быть выведен за трёхочковую линию. Если мяч не выведен, набранные очки не засчитываются, и мяч передается противоположной команде. В игре, основанной на базовых правилах баскетбола, применяются следующие правила: пробежка, неправильное ведение мяча, умышленная игра ногой, правило 5 секунд (при плотной опеке и выполнении штрафных очков), 20 секунд (время, отпущенное на атаку). После нарушения мяч передается противоположной команде, а игра возобновляется согласно пункту. В случае спорного мяча владение мячом предоставляется оборонявшейся команде.

Фолы объявляются судьей. После фола мяч передается команде, против которой нарушено правило. После 5 командных фолов за любой следующий фол назначается обязательный один штрафной бросок. После удачного штрафного броска мяч передается противоположной команде.

Если после фола при выполнении броска с игры мяч попадает в кольцо (при условии, когда у защищавшейся команды более 5 фолов), то попадание засчитывается, и мяч остается у этой же команды.

В случае неспортивного или технического фола назначается один штрафной бросок (вне зависимости от количества командных фолов), и мяч остается у команды. Игрок, совершивший два неспортивных фола, дисквалифицируется до окончания игры. После фола и штрафных бросков игра возобновляется.

Команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут в последние 2 минуты. Время игры в этот момент останавливается. Судья фиксирует время игры, ведет протокол игры и разрешает спорные ситуации. Судья сам определяет фолы и другие нарушения.

Минибаскет 1x1

Команда состоит из 1 игрока. Во время турнира нельзя изменять заявленный состав команды. Игра начинается из-за трёхочковой линии. Право начать игру определяется жребием. Нападающий должен сделать передачу защитнику и получить обратную передачу (передача должна осуществляться только об пол). Таким же образом мяч вводится после заброшенного мяча с игры, после фола, после штрафного броска, после любого иного нарушения правил. Игра заканчивается, когда одна из команд набирает 5 очков или по истечении 5 минут «грязного» игрового времени (в случае разницы счета в одно очко, время в последнюю минуту (по решению судьи) может быть «чистым»). В случае равного счета по окончании 5 минут победитель определяется путем поочередного выполнения игроками штрафных бросков до выявления победителя после равного количества исполненных бросков. За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе трёхочковой линии и за штрафной бросок команде засчитывается 1 очко. За бросок из-за трёхочковой линии засчитывается 2 очка. После каждого попадания в кольцо мяч передается оборонявшемуся игроку, и игра возобновляется. За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе трёхочковой линии и за штрафной бросок команде засчитывается 1 очко. За бросок из-за трёхочковой линии засчитывается 2 очка. После каждого попадания в кольцо мяч передается оборонявшемуся игроку, и игра возобновляется. После перехвата или подбора, последовавшего после атаки кольца соперником, мяч должен быть выведен за трёхочковую линию. Если мяч не выведен, набранные очки не засчитываются, и мяч передается сопернику. В игре, основанной на базовых правилах баскетбола, применяются следующие правила: пробежка, неправильное ведение мяча, умышленная игра ногой, правило 5 секунд (при плотной опеке и выполнении штрафных очков), 20 секунд (время, отпущенное на атаку). После нарушения мяч передается сопернику. А игра возобновляется. В случае спорного мяча владение мячом предоставляется защищающемуся игроку.

Фолы объявляются судьей. После фола мяч передается сопернику, против которой нарушено правило. После 5 набранных фолов за любой следующий фол назначается обязательный один штрафной бросок. После удачного штрафного броска мяч передается сопернику. Если после фола при выполнении броска с игры

мяч попадает в кольцо (при условии, когда у защищавшейся команды более 5 фолов), то попадание засчитывается и мяч остается у этого же игрока.

В случае неспортивного или технического фола назначается один штрафной бросок (вне зависимости от количества командных фолов), и мяч остается у игрока, выполнявшего штрафной. Игроку, совершившему два неспортивных фола, засчитывается техническое поражение 5:0.

Каждый игрок или его тренер имеет право на один 30-секундный тайм-аут в последние 2 минуты. Время игры в этот момент останавливается.

Судья фиксирует время игры, ведет протокол игры и разрешает спорные ситуации. Судья сам определяет фолы и другие нарушения.

Дисциплина «интерактивный баскетбол»

Офлайн-соревнования по интерактивному баскетболу должны проводиться на объектах спорта или площадках, специально подготовленных для проведения официального спортивного соревнования. Место проведения соревнований должно соответствовать требованиям действующего законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также соответствующим региональным и муниципальным законодательным актам и постановлениям.

Соревнования по интерактивному баскетболу должны проводиться на объектах спорта или площадках, специально подготовленных для проведения официального спортивного соревнования, соответствующих требованиям, установленным нормативными документами Федерации. Онлайн-соревнования по интерактивному баскетболу могут проводиться удаленно, где каждый участник соревнований играет в удаленном друг от друга месте.

Игровой площадкой признается виртуальное пространство, в которое адаптированы виртуальный спортивный объект и виртуальная баскетбольная площадка. Баскетбольная площадка в виртуальном пространстве должна соответствовать всем требованиям, предъявляемым Правилами, включая, но не ограничиваясь, к ее форме, частям, разметке и др.

Размеры, части и разметка баскетбольной площадки, установленные для спортивной дисциплины «интерактивный баскетбол», должны быть пропорционально адаптированы в виртуальном пространстве симулятора баскетбола. Техническая площадка представляет собой помещение (в том числе открытого типа) и/или часть помещения произвольных размеров и с произвольной разметкой, на которой располагаются спортсмены, судьи, а также технические средства. На технической площадке во время игр спортсмены должны располагаться таким образом, чтобы каждый из спортсменов мог беспрепятственно наблюдать за игровым процессом, визуализируемым устройством отображения, а также управлять им. Спортсмены во время игр не должны перекрывать и/или ограничивать обзор устройства отображения своему сопернику и судьям. Судьи должны располагаться во время игры таким образом, чтобы не перекрывать и не ограничивать обзор спортсменам, при этом иметь возможность наблюдать за ходом игры на технической площадке и видеть устройство отображения. Требования, предъявляемые настоящей главой к технической площадке, не применяются к играм, проводимым в формате онлайн.

Характер проведения соревнований по спортивной дисциплине «интерактивный баскетбол»: индивидуальный (1х1, где каждый спортсмен управляет командой из пяти виртуальных персонажей, объединенных в одну виртуальную команду внутри

симулятора баскетбола) и командный 5х5 и 3х3, где каждый спортсмен (игрок) управляет отдельным виртуальным персонажем в видеоигре (симуляторе баскетбола).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

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

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

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 такого этапа, мест).

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее — объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся по программам спортивной подготовки не должна превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения, соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учетом требований, предусмотренных федеральными стандартами, для соответствующего этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- просмотр и отбор перспективных обучающихся на соревнованиях.

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	6
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	12	14	15	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	624	728	780	832

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Процесс обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- Учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий (по необходимости);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития (на учебно-тренировочном этапе);
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов Таблица №4

Таблица №4

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14

	соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты делятся:

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда.

Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «баскетбол »				
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные			1	1
Основные			3	3
Матчи			30	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
Контрольные	1	1	10	10
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Матчи	-	-	20	20
Для спортивных дисциплин «Баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные			2	2
Основные			1	1

Данные Таблицы «Объем соревновательной деятельности» необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий СШ, а также каждой учебно-тренировочной группы в отдельности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом срока проведения физкультурных и спортивных мероприятий и подготовительного периода (далее – спортивный сезон, учебно-тренировочный год) с 1 сентября по 31 августа, в который включена самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному заданию на период отпуска тренера-преподавателя. На основании годового плана спортивной подготовки учреждения утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

Годовое планирование преследует две основные задачи: повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом и достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица учреждения. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час). Начало и окончание учебно-тренировочных занятий в учреждении производится в соответствии с утвержденным расписанием. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми астрономических часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом учреждения в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом

тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 6.

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

Таблице № 6

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «Баскетбол», «баскетбол 3х3»					
1	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20
Для спортивных дисциплин «Баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»					
9	Общая физическая подготовка (%)	21-30	21-28	14-16	12-14
10	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
11	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
12	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22

13	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
14	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
15	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
16	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в таблице №7.

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	12	14	15	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	
		Минимальное наполняемость групп (человек)									
		15	15	15	12	12	12	12	12	12	
1.	Общая физическая подготовка	47	58	77	83	90	85	94	95	100	
2.	Специальная физическая подготовка	34	52	70	84	101	101	125	130	141	
3.	Техническая подготовка	77	101	133	130	150	128	145	161	166	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	56	75	85	104	126	148	160	170	
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	15	20	30	
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	12	18	18	22	24	26	
7.	Интегральная подготовка	26	39	51	90	100	105	120	125	133	
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	49	49	59	65	66	

Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	624	728	780	832
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- ✓ просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- ✓ регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- ✓ проведение тематических праздников;
- ✓ встречи со знаменитыми спортсменами;
- ✓ экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- ✓ оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	Веселые старты Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течении года
1.2.	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей; Мастер-классы по видам спорта	В течении года
1.3.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течении года

		предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.4.	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 течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Контроль за соблюдением режима дня обучающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2.	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.	Весь период
2.3.	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).	Весь период

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Военно-спортивная игра «Патриот» для несовершеннолетних	22 июня
		Спортивные мероприятия к Дню Защитника Отечества	февраль
		Спортивные мероприятия к Дню героя России	Декабрь
		Неделя по профилактике терроризма и экстремизма	апрель
		Спортивные мероприятия к дню по борьбе с наркотиками	Июнь
		Военно- спортивная игра «Звездочка» к Дню Победы	май
		Спортивные мероприятия к дню Победы	Май
		Спортивные мероприятия к Дню города	Август
		Спортивные мероприятия к Дню Народного единства	Ноябрь
		Турнир по футболу «Золотая осень» памяти тренера Лемзина В.Н.	Сентябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Весь период
3.3	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи с выпускниками спортшколы.	В течении 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
4.2.	Выставки, конкурсы	Тематические конкурсы рисунков, участие в проекте «Спорт – норма жизни».	
4.3	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, соревнований и др.	По возможности
5	Мероприятия по привитию идей межнациональной и межрелигиозной толерантности		
5.1	Согласно годового плана мероприятий по	Конкурсы, соревнования, физкультурные мероприятия, беседы и т.д.	В течении года

	противодействию идеологии терроризма	Неделя по профилактике терроризма и экстремизма	
6	Работа с родителями (законными представителями)	1. Родительские собрания. 2. Индивидуальные консультации с родителями. 3. Открытые занятия. 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов. 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях.	Весь период

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование обучающихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Обучающиеся должны знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Целью информационно-образовательных мероприятий по антидопинговой тематике является сформировать у обучающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

В результате она должна создать у обучающихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для обучающихся, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Теоретическая часть:

Этап начальной подготовки:

1. «Мотивация нарушений антидопинговых правил». Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

2.«Причины борьбы с допингом» Последствия допинга для здоровья спортсменов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

3.«Проверка лекарственных препаратов» При принятии решения о применении любого лекарственного средства в первую очередь следует руководствоваться рекомендациями врача, а также Запрещенным списком Всемирного антидопингового агентства. Сервис list.rusada.ru работает в тестовом режиме.

4.«Понятие допинг» Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фэйрплей».

Учебно-тренировочный этап

1.«Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил» Ответственность за применение допинга в российском законодательстве и международной практике. Криминализация допинга, последствия, сотрудничество между NADO и органами уголовного преследования. Ответственность за применение допинга.

2.«Запрещенный список. Терапевтическое использование» Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

3.«Права и обязанности спортсменов» «Процедура допинг-контроля» Права и обязанности спортсменов. Принцип "строгой ответственности". Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами.

Биологический паспорт спортсмена. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора по виду спорта и участие в организации и проведении спортивных соревнований по баскетболу. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в «баскетбол» терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Провести тренировочное задание под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

Знать правила и уметь заполнять протокол.

Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

Участвовать в судействе учебных игр. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Обучающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), обучающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования– навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Задачи	Виды практических заданий	Сроки
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течении года
Освоение методики проведения спортивно-массовых, физкультурных мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурных мероприятиях	Не менее 1 в год
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Прохождение медосмотра перед началом учебно - тренировочного года	1 раз в год в учебный год	ЦМРБ №3
	Систематический медицинский контроль	В течении года	
	Соблюдение режима питания и сна	Весь период	родители (законные представители)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медосмотра	1 раз в год в учебный год	Спортивный диспансер г. Калуга
	Систематический медицинский контроль	В течении года	ЦМРБ №3
	Соблюдение режима питания и сна	Весь период	родители (законные представители)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий	по календарю соревновательной деятельности	родители (законные представители)

	ручной массаж		
--	---------------	--	--

Основной период отдыха в баскетболе приходится на летний период (июль). Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе учебно-тренировочного занятия упражнения для активного отдыха.

Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические - включает следующие разделы: оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности; рациональный распорядок дня; личная гигиена; специализированное питание и рациональный питьевой режим; закаливание; гигиенические условия тренировочного процесса; специальные комплексы гигиенических мероприятий.

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания или тесты;
- комплексный контроль.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять виды контроля:

Таблица № 11

Вид контроля	Цель контроля	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Приемный (индивидуальный отбор)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Август-сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Январь-февраль	Внести изменения, добавления
Промежуточный (промежуточная аттестация)	Определить результат учебной деятельности за год	Май – июнь	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся
Этапная аттестация	Для перевода с этапа НП на УТЭ	Май - Июнь	
Итоговый (итоговая аттестация)	аттестация проводится по итогам освоения реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, по завершении предусмотренного в ней последнего года обучения.	май	Документ об окончании СШ

Аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- «сдано» – удовлетворительный результат;
- «не сдано» – неудовлетворительный результат.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) на каждом этапе спортивной подготовки осуществляется с сентября по август месяц учебно-тренировочного года обучения.

На основании удовлетворительного результата («сдано») аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты («не сдано») или не прохождение аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, не сдавшие аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно и обязаны ликвидировать академическую задолженность, не ликвидировавшие отчисляются из Учреждения.

На основании результатов аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки. Текущий контроль осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки уровня теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе контрольных упражнений, в соответствии с ФССП, а также

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;

- посещаемость спортсменами спортивных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;

- соблюдения закрепления тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;

- выполнение спортсменами требований программы спортивной подготовки по виду спорта, участие тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;

- результаты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта на каждом этапе спортивной подготовки, качество спортивной подготовленности (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;

- уровень физической подготовленности спортсменов;

- содержание и эффективность спортивных тренировок;

- соответствие документации, разрабатываемой тренерами-преподавателями на спортивную тренировку или цикл спортивных тренировок, и утвержденных планов спортивной подготовки по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, реализуемой в учреждении;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе спортивных тренировок, современным методам и технологиям;

- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при осуществлении спортивной подготовки, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;

- содержание и результаты спортивной подготовки;

- антидопинговые мероприятия.

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

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

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3*3»						
1. Нормативны общей физической подготовки						

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			Юноши	юноши
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»				
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	8,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	162
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			38	40
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3	2,6

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3*3»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	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	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по	с	не более	

	28 м		65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»			
1. Нормативны общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			25
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			193
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее
			40
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20м	с	не менее
			4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			39
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			60,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более
			2,6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Методика тестирования и оценки показателей развития физических, технических качеств и двигательных способностей

1 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1.1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся СШ.

1.2. Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.
- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) обучения.
- после проведения обязательной разминки.

1.3. Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- на этапе начальной подготовки - по результатам тестов физической подготовки.
- на тренировочном этапе - по результатам тестов физической и технической подготовки.

2. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

2.1. Техническая подготовка

1. Дистанционные броски (для УТГ) Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

2. Штрафные броски (для УТГ). Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется %

попаданий из 20 бросков.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

2.2 Физическая подготовка

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

Техника выполнения: Примите упор лежа на полу, прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

2. Челночный бег 3х10м Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров на линии финиша поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, возвращается, пересекая финишную черту.

3. Прыжок в длину с места (для всех этапов подготовки). Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Нужно сесть на пол таким образом, чтобы ноги, согнутые в коленях, образовывали угол, близкий к прямому. Затем следует зацепить носки за упор и лечь на спину. Руки нужно отвести за голову. Теперь можно начать непосредственно подъем туловища. Дышать рекомендуется одновременно и ртом и носом. Спина должна быть слегка ссутулена на протяжении всего движения.

5. Скоростное ведение мяча 20 м (для всех этапов подготовки).

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками (для всех этапов подготовки).

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

7. Челночный бег 10 площадок по 28 м (для этапов УТГ). На ровной площадке от меряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.

8. Бег 14 метров. (для всех этапов подготовки). Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

IV. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 8-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых, по результатам контрольных нормативов, дети переходят в учебно-тренировочные группы. Основным содержанием этапа начальной подготовки являются занятия, которые носят игровой характер, в котором обучающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит

формирование понятия дисциплины на учебно-тренировочных занятиях, режима посещения учебно-тренировочных занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Тема и краткое содержание

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч» и тд.
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести и быстроты. Эстафета с гимнастической палкой, эстафеты с использованием гимнастической скамейки. Прыжки с ноги на ногу, прыжки из стороны в сторону, прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»), выпрыгивания из полуприседа, выпады с выпрыгиванием, запрыгивание на тумбу, спрыгивание с тумбы, прыжки в длину с места.
СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Броски одной руки с кольцами, броски с прогибом («Взмах»), серийные броски с разной дистанции, броски из разных точек площадки («Звезда»), броски после дриблинга, упражнение на скорость броска, броски с фокусом на вращении мяча, имитация броска без мяча, броски с сопротивлением.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног
Ловля мяча двумя руками на месте.
Повороты: вперед, назад.
Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками от плеча (с отскоком), двумя руками от груди (с отскоком), двумя руками снизу (с отскоком), двумя руками с места.
Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками прямо перед щитом, двумя руками под углом к щиту. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, одной рукой в движении, одной рукой прямо перед щитом, одной рукой под углом к щиту
Приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча
Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе (игровая практика)
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Программный материал для этапа начальной подготовки 2-3 года обучения

Тема и краткое содержание
ОФП. Развитие скоростных способностей
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч»

СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития быстроты движения: Бег с изменением скорости. Нужно начать бег с медленного темпа и постепенно ускоряться, пока не будет достигнута максимальная скорость. Затем снова замедлиться и повторить упражнение несколько раз. Бег под воротами. Нужно настроить две высокие стойки и натянуть между ними верёвку или шнур. Затем бежать под верёвкой и стараться избегать её касания. Боксерский бег. Нужно бежать, поднимая на каждом шаге колени до уровня талии и выталкивая ногу назад как боксёр. Бег вверх по лестнице. Нужно бежать вверх по ступенькам лестницы с максимальной частотой и скоростью. Бег с максимальной скоростью. Нужно пробежать 30–60 метров, выполнить 3–5 раз, 1–3 серии, затем отдохнуть до полного восстановления. Упражнения для развития прыгучести: Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах. Нужно выполнить 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке). Нужно выполнить 3–4 серии по 10–15 прыжков. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Нужно начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх. Нужно выполнить 2–3 серии по 8–10 раз. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперёд и подтягиванием коленей к груди. Нужно выполнить 3–4 серии по 7–15 прыжков. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка»). Нужно выполнить 2–3 серии по 6–10 прыжков. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге. Нужно выполнить 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Броски одной руки с кольцами. Нужно выполнять броски вручную на минимальном расстоянии от колец, следить за положением щётки и ощущениями контроля над мячом. Повторять 10–15 раз каждой рукой. «Формирование броска». Нужно встать на 2–3 метра от колец и сосредоточиться на технике броска: положении ног, коленей, локтя, выпрямлении рук. Выполнять броски медленно, уделяя внимание точности. Броски с прогибом («Взмах»). Нужно стараться бросать мяч так, чтобы он не касался кольца, а входил только через сетку. Это помогает развить ощущение силы и траектории броска. Серийные броски с разной дистанции. Нужно начинать с бросков из-под колец, а затем отходить на шаг после того, как сделан бросок. Повторять цикл, возвращаясь обратно к кольцу. Броски из разных точек площадки («Звезда»). Нужно выбрать 5 точек вокруг трёхочковой линии, образующей звезду. Делать по одному броску из каждой точки, возвращаясь в центр. Повторять несколько циклов. Броски после дриблинга. Нужно выполнять дриблинг, меняя направление и темп, а затем бросать мяч. Это имитирует игровые ситуации. Упражнение на скорость броска. Нужно попросить партнёра передать мяч, как только выполнен бросок. Выполнять броски в быстром темпе с минимальной паузой между ними. Броски с фокусом на вращении мяча. Нужно работать над вращением мяча, чтобы он скользил по пальцам в момент броска. Это помогает улучшить контроль и траекторию. Имитация броска без мяча. Нужно выполнять движение броска, фокусируясь на правильных правилах и балансе. Можно делать упражнение перед зеркалом для контроля формы. Броски с сопротивлением. Можно использовать лёгкие утяжелители на руках или попросить партнёра имитировать защиту. Это поможет привыкнуть к броскам под давлением.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки со скакалкой. Можно прыгать на двух ногах, на одной, с перекрещиванием рук, с двойной прокруткой и так далее. Попеременные прыжки с ноги на ногу. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу. Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди. Балансирование на одной ноге. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. Подбрасывание теннисного мячика и ловля его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой. Слегка усложнённый вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой.

Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения, способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы — 10–15 секунд, интенсивность максимальная. Упражнения выполняют в режиме повторного выполнения,

сериями. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы — 15–30 секунд, интенсивность — 90–100% от максимально доступной. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы — 30–60 секунд, интенсивность — 85–90% от максимально доступной. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы — 1–5 минут, интенсивность — 85–90% от максимально доступной.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног
Ловля мяча двумя руками на месте, ловля двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку, ловля одной на месте, ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной рукой при встречном движении, ловля одной рукой при поступательном движении, ловля одной рукой при движении сбоку.
Повороты: вперед, назад
Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками от плеча (с отскоком), двумя руками от груди (с отскоком), двумя руками снизу (с отскоком), двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные). Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении
Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом, без зрительного контроля
Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками прямо перед щитом, двумя руками под углом к щиту. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, одной рукой в движении, одной рукой прямо перед щитом, одной рукой под углом к щиту. Близкие броски в корзину двумя руками, двумя руками параллельно щиту, двумя руками сверху, одной рукой снизу, одной рукой в прыжке, одной рукой параллельно щиту
Приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Розыгрыш мяча, наведение, пересечение. Подстраховка. Система личной защиты.
Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе (игровая практика).
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Занятия на учебно-тренировочном этапе в основном направлены на специальную физическую подготовку и совершенствование техники игры.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения

ОФП. Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития быстроты движения: Бег с изменением скорости. Нужно начать бег с медленного темпа и постепенно ускоряться, пока не будет достигнута максимальная скорость. Затем снова замедлиться и повторить упражнение несколько раз. Бег под воротами. Нужно настроить две высокие стойки и натянуть между ними верёвку или шнур. Затем бежать под верёвкой и стараться избегать её касания. Боксерский бег. Нужно бежать, поднимая на каждом шаге колени до уровня талии и выталкивая ногу назад как боксёр. Бег вверх по лестнице. Нужно бежать вверх по ступенькам лестницы с максимальной частотой и скоростью. Бег с максимальной скоростью. Нужно пробежать 30–60 метров, выполнить 3–5 раз, 1–3 серии, затем отдохнуть до полного восстановления. Упражнения для развития прыгучести: Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах. Нужно выполнить 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке). Нужно выполнить 3–4 серии по 10–15 прыжков. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по

очереди на каждой ноге. Нужно начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх. Нужно выполнить 2–3 серии по 8–10 раз. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Броски одной руки с кольцами. Нужно выполнять броски вручную на минимальном расстоянии от колец, следить за положением щётки и ощущениями контроля над мячом. Повторять 10–15 раз каждой рукой. «Формирование броска». Нужно встать на 2–3 метра от колец и сосредоточиться на технике броска: положении ног, коленей, локтя, выпрямлении рук. Выполнять броски медленно, уделяя внимание точности. Броски с прогибом («Взмах»). Нужно стараться бросать мяч так, чтобы он не касался кольца, а входил только через сетку. Это помогает развить ощущение силы и траектории броска. Серийные броски с разной дистанции. Нужно начинать с бросков из-под колец, а затем отходить на шаг после того, как сделан бросок. Повторять цикл, возвращаясь обратно к кольцу. Броски из разных точек площадки («Звезда»). Нужно выбрать 5 точек вокруг трёхочковой линии, образующей звезду. Делать по одному броску из каждой точки, возвращаясь в центр. Повторять несколько циклов. Броски после дриблинга. Нужно выполнять дриблинг, меняя направление и темп, а затем бросать мяч. Это имитирует игровые ситуации. Упражнение на скорость броска. Нужно попросить партнёра передать мяч, как только выполнен бросок. Выполнять броски в быстром темпе с минимальной паузой между ними. Броски с фокусом на вращении мяча. Нужно работать над вращением мяча, чтобы он скользил по пальцам в момент броска. Это помогает улучшить контроль и траекторию. Имитация броска без мяча. Нужно выполнять движение броска, фокусируясь на правильных правилах и балансе. Можно делать упражнение перед зеркалом для контроля формы. Броски с сопротивлением. Можно использовать лёгкие утяжелители на руках или попросить партнёра имитировать защиту. Это поможет привыкнуть к броскам под давлением.
Упражнения для развития ловкости. Прыжки со скакалкой. Можно прыгать на двух ногах, на одной, с перекрещиванием рук, с двойной прокруткой и так далее. Попеременные прыжки с ноги на ногу. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу. Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди. Балансирование на одной ноге. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. Подбрасывание теннисного мячика и ловля его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой. Слегка усложнённый вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой.
Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения, способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы — 10–15 секунд, интенсивность максимальная. Упражнения выполняют в режиме повторного выполнения, сериями. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы — 15–30 секунд, интенсивность — 90–100% от максимально доступной. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы — 30–60 секунд, интенсивность — 85–90% от максимально доступной. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы — 1–5 минут, интенсивность — 85–90% от максимально доступной.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног
Остановка прыжком, остановка двумя ногами.
Ловля мяча двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку. Ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной рукой при встречном движении, ловля одной рукой при поступательном движении, ловля одной рукой при движении сбоку.
Передача мяча: двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), двумя руками на одном уровне, двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от

плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой (встречные), одной рукой (поступательные), одной рукой на одном уровне, одной рукой (сопровождающие).
Ведение мяча: без зрительного контроля, по прямой, по кругам, зигзагом.
Обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками (добивание), двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя в прыжке. Дальние броски двумя руками в корзину. Средние броски в корзину двумя руками. Ближние броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой (добивание), одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, в движении, в прыжке. Дальние броски в корзину одной рукой. Средние броски в корзину одной рукой. Ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
Приемы игры: розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. 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.
Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности и в учебно-тренировочном процессе (игровая практика).
Участие в соревнованиях.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения

Тема и краткое содержание
ОФП. Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития быстроты движения: Бег с изменением скорости. Нужно начать бег с медленного темпа и постепенно ускоряться, пока не будет достигнута максимальная скорость. Затем снова замедлиться и повторить упражнение несколько раз. Бег под воротами. Нужно настроить две высокие стойки и натянуть между ними верёвку или шнур. Затем бежать под верёвкой и стараться избегать её касания. Боксерский бег. Нужно бежать, поднимая на каждом шаге колени до уровня талии и выталкивая ногу назад как боксёр. Бег вверх по лестнице. Нужно бежать вверх по ступенькам лестницы с максимальной частотой и скоростью. Бег с максимальной скоростью. Нужно пробежать 30–60 метров, выполнить 3–5 раз, 1–3 серии, затем отдохнуть до полного восстановления. Упражнения для развития прыгучести: Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах. Нужно выполнить 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке). Нужно выполнить 3–4 серии по 10–15 прыжков. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Нужно начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх. Нужно выполнить 2–3 серии по 8–10 раз. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Броски одной руки с кольцами. Нужно выполнять броски вручную на минимальном расстоянии от колец, следить за положением щётки и ощущениями контроля над мячом. Повторять 10–15 раз каждой рукой. «Формирование броска». Нужно встать на 2–3 метра от колец и сосредоточиться на технике

броска: положении ног, коленей, локтя, выпрямлении рук. Выполнять броски медленно, уделяя внимание точности. Броски с прогибом («Взмах»). Нужно стараться бросать мяч так, чтобы он не касался кольца, а входил только через сетку. Это помогает развить ощущение силы и траектории броска. Серийные броски с разной дистанции. Нужно начинать с бросков из-под колец, а затем отходить на шаг после того, как сделан бросок. Повторять цикл, возвращаясь обратно к кольцу. Броски из разных точек площадки («Звезда»). Нужно выбрать 5 точек вокруг трёхочковой линии, образующей звезду. Делать по одному броску из каждой точки, возвращаясь в центр. Повторять несколько циклов. Броски после дриблинга. Нужно выполнять дриблинг, меняя направление и темп, а затем бросать мяч. Это имитирует игровые ситуации.
Упражнения для развития ловкости. Прыжки со скакалкой. Можно прыгать на двух ногах, на одной, с перекрещиванием рук, с двойной прокруткой и так далее. Попеременные прыжки с ноги на ногу. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу. Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди. Балансирование на одной ноге. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. Подбрасывание теннисного мячика и ловля его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой. Слегка усложнённый вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой
Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения, способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы — 10–15 секунд, интенсивность максимальная. Упражнения выполняют в режиме повторного выполнения, сериями. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы — 15–30 секунд, интенсивность — 90–100% от максимально доступной. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы — 30–60 секунд, интенсивность — 85–90% от максимально доступной. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы — 1–5 минут, интенсивность — 85–90% от максимально доступной
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног
Ведение мяча: без зрительного контроля, зигзагом
Обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Дальние броски двумя руками в корзину. Средние броски в корзину двумя руками. Ближние броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски мяча в корзину: одной рукой в движении, в прыжке. Дальние броски в корзину одной рукой. Средние броски в корзину одной рукой. Ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
Приемы игры: атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Игра в численном большинстве. Игра в численном меньшинстве. Система зонной защиты, система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.
Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности.
Участие в соревнованиях.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ноябрь	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	декабрь	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	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	февраль	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	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Октябрь-май	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	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	Сентябрь - май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на соревнованиях
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Сентябрь-май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Сентябрь - 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.
	История развития спортивной школы и ее выпускники	март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы.
	Травматизм в баскетболе	Сентябрь-май	Классификация и перечень основных травм баскетболистов. Средства и методы их предотвращения

**Учебно-тематический план по баскетболу НП-1
(234ч., 4,5ч. в неделю)**

Номера занятий	Содержание
1	ТБ на занятиях баскетболом.
2	Физическая культура и спорт в России.
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Подвижные игры с баскетбольным мячом.
4-6	Упражнения для ног (прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги). Подвижные игры.
7-9	Повороты вперед, повороты назад. Контрольные испытания.
10-12	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц. Ловля мяча руками на месте

13-15	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Передай мяч и выходи».
16-18	Упражнения для развития силы. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Подвижные игры
19-21	Упражнения для развития быстроты. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Беговые упражнения.
22-24	Упражнения для развития гибкости. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Прыжковые упражнения.
25	Круговая тренировка.
26-28	Передача мяча двумя руками с места, одной рукой. Подвижные игры для развития игровой ловкости.
29-31	Ведение мяча с высоким отскоком. Упражнения для ведения мяча.
32-34	Ведение мяча с низким отскоком. Учебная игра.
35-37	Ведение мяча со зрительным контролем. Выходы для отвлечения мяча. Подвижные игры с ведением.
37-40	Ведение мяча на месте, повороты на 1 ноге на месте. Передачи мяча на месте.
41-43	Ведения мяча по прямой. Передачи мяча в парах.
44	Круговая тренировка.
45-47	Ведение мяча по дугам. Выходы для получения мяча. Учебная игра.
48-50	Ведение мяча по кругам. Подвижные игры с сочетанием способов ведения
51	Контрольная игра. ОФП.
52-54	Упражнения для развития ловкости. Упражнение «Полоса препятствий с изученными элементами»
55-57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения необходимые для развития броска
58-60	Развитие специальной выносливости. Круговая тренировка. Учебная игра.
61-63	Броски в корзину двумя руками от груди. Контрольная игра.
64-66	Броски в корзину двумя руками снизу. Противодействие атаке корзины.
67-69	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Подвижные игры с элементами бросков.
70-72	Броски в корзину двумя руками с места. Воспитание нравственных и волевых качеств, спортсмена
73-75	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Влияние физических упражнений на организм человека.
76-78	Броски в корзину двумя руками с места. Игра «передай мяч и выходи»
79-81	Броски в корзину двумя руками в движении без ведения. Учебная игра.
82-84	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Подвижные игры. Круговая тренировка.
85-87	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Атака корзины.
88-90	Броски в корзину одной рукой от плеча. Учебная игра.
91	Контрольная игра.
92-94	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Розыгрыш мяча.
95-97	Броски в корзину одной рукой с места. Учебная игра

98-121	Самостоятельная подготовка
122-125	Броски в корзину одной рукой в движении. Выход для отвлечения мяча.
126-128	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Противодействие получению мяча.
129-131	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра.
132-134	ОФП. Приём контрольных нормативов.
135-137	Повторение ранее изученных элементов в учебной игре.
138	Противодействие атаке корзины. Круговая тренировка.
139-141	Противодействие розыгрышу мяча. Спорный мяч. Учебная игра.
142-144	Противодействие выходу на свободное место. Подвижные игры.
145-147	Ловля мяча изученными способами. Игры с элементами и изученного.
148-150	Ведение мяча изученными способами. Игры с элементами и изученного.
151	ОФП. Круговая тренировка.
152-154	Броски мяча в корзину изученными способами. Игры с элементами и изученного.
155-156	Повтор изученного материала. Контрольная игра. Техника безопасности на каникулах.

**Учебно-тематический план по баскетболу НП-2-
(312ч., 6ч. в неделю)**

Номера занятий	Содержание
1	ТБ на занятиях баскетболом.
2	Физическая культура и спорт в России.
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Подвижные игры с баскетбольным мячом.
4-6	Упражнения для ног (прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги).
7-9	Повороты вперёд, повороты назад. Контрольные испытания.
10-12	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц. Ловля мяча руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении.
13-15	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
16-17	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку
18-20	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Подвижные игры
21-23	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Передай мяч и выходи».
24-26	Упражнения для развития силы. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) Подвижные игры.
27-29	Упражнения для развития быстроты. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Беговые упражнения.
30-31	30-31 Упражнения для развития гибкости. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Прыжковые упражнения.
32	Круговая тренировка.
33-35	Передача мяча двумя руками с места, одной рукой. Передача мяча двумя руками в движении. Подвижные игры для развития игровой ловкости.
36-37	Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Подвижные игры для развития игровой ловкости.

38-40	Передача мяча одной рукой сверху. Передача одной рукой от головы.
41-42	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
43-45	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Контрольная игра.
46-48	Передача мяча одной рукой в движении. Повторение изученного материала
49-51	Ведение мяча с высоким отскоком. Упражнения для ведения мяча. Подвижные игры
52-54	Ведение мяча с низким отскоком. Учебная игра. Повторение ранее изученного материала
55-56	Ведение мяча со зрительным контролем. Выходы для отвлечения мяча. Подвижные игры с ведением.
57-59	Ведение мяча на месте, повороты на 1 ноге на месте. Передачи мяча на месте. Подвижные игры.
60-61	Ведения мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Ведение мяча без зрительного контакта. Ведение мяча зигзагом.
62	Круговая тренировка.
63-65	Ведение мяча по дугам. Выходы для получения мяча. Учебная игра
66-68	Ведение мяча по кругам. Подвижные игры с сочетанием способов ведения.
69	Контрольная игра. ОФП.
70-72	Упражнения для развития ловкости. Упражнение «Полоса препятствий с изученными элементами».
73-75	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения необходимые для развития броска
76-78	Развитие специальной выносливости. Круговая тренировка. Учебная игра
79-81	Броски в корзину двумя руками от груди. Контрольная игра.
82-84	Броски в корзину двумя руками снизу. Противодействие атаке корзины.
85-87	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Подвижные игры с элементами бросков
88-90	Броски в корзину двумя руками с места. Воспитание нравственных и волевых качеств, спортсмена
91-93	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Влияние физических упражнений на организм человека
94-96	Броски в корзину двумя руками с места. Игра «передай мяч и выходи». ОФП.
97-120	Самостоятельная подготовка
121	Броски в корзину двумя руками в движении без ведения. Учебная игра. Броски в корзину двумя руками (ближние)
122-124	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Подвижные игры. Круговая тренировка
125-127	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Атака корзину. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
128-129	Броски в корзину одной рукой от плеча. Учебная игра. Броски в корзину одной рукой сверху
130	Броски в корзину одной рукой снизу.
131	Контрольная игра.
132-133	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Розыгрыш мяча
134	Броски в корзину одной рукой с места. Учебная игра.
135	Броски в корзину одной рукой в движении. Выход для отвлечения мяча. Броски в корзину одной рукой в прыжке.
136	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Противодействие получению мяча.
137-139	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.
140	ОФП. Приём контрольных нормативов
141	Повторение ранее изученных элементов в учебной игре.

142-143	Противодействие атаке корзины. Круговая тренировка.
144	Противодействие розыгрышу мяча. Спорный мяч. Учебная игра
145	Противодействие выходу на свободное место. Подвижные
146	Ловля мяча изученными способами. Игры с элементами и изученного
147-148	Ведение мяча изученными способами. Игры с элементами и изученного
149	ОФП. Круговая тренировка
150	Броски мяча в корзину изученными способами без отскока от щита. Игры с элементами и изученного.
151	Броски мяча в корзину изученными способами с отскоком от щита. Игры с элементами и изученного
152	Контрольная игра.
153-156	Повтор изученного материала (по выбору тренера из там занятий). Техника безопасности на зимних каникулах.

**Учебно-тематический план по баскетболу НП-3
(416 ч., 8ч. в неделю)**

Номера занятий	Содержание
1	Правила техники безопасности. ОФП
2	Техническая подготовка. Передвижения. Ведение мяча.
3	Техника передвижений Сочетание различных способов передвижения. Ведение с изменениями направления. Учебно-тренировочная игра
4	Сочетание различных способов передвижения с техническими приёмами. Броски в кольцо.
5	Защитная стойка, передвижения и остановки. Ведение с изменениями направления.
6	Работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева. Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.
7	Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов. Броски после передач.
8	Техника передвижений при нападении. Учебно-тренировочная игра.
9	Техника владения мячом и тактика Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.
10	Передача одной рукой от плеча. Ведение с изменением направления.
11	Передача двумя руками над головой. Броски после передач. Учебно-тренировочная игра.
12	Передачи в движении с сопротивлением. Штрафные броски.
13	Передачи в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Броски с двух шагов. Учебно-тренировочная игра.
14	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». СФП
15	Техника владения мячом и тактика Передачи мяча одной рукой с отскоком от пола. Тактика 2х1
16	Передачи двумя руками в движении. Тактика 3х2.
17	Передачи в движении различных по направлению, расстоянию, скорости передвижения. Ведение с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.
18	Передачи одной рукой сбоку в прыжке. Ведение с обводкой препятствий.
19	Передачи во встречном движении, после поворотов. ОФП.
20	Техника ведения мяча. Тактика взаимодействия двух игроков в нападении.
21	Передачи в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Учебно-тренировочная игра.
22	Броски в движении, в прыжке. 23. Ловля мяча отскочившего от щита. Штрафные броски.
23	Ловля мяча отскочившего от щита. Штрафные броски.
24	Противодействие выходу на свободные места для получения мяча. Передачи в движении с сопротивлением.
25	Ловля мяча в движении одной рукой в прыжке. Броски в кольцо на 2 шага.

	Учебнотренировочная игра.
26	Ловля мяча изученными способами в прыжке. Броски в кольцо на 2 шага после передач
27	Сочетание изученных способов ловли при различной скорости полёта мяча. Тактика игры в защите и нападении.
28	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Штрафные броски.
29	Ловля одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча. Ведение, передачи, остановки. Учебно-тренировочная игра.
30	Ловля мяча с низкого отскока. Броски в движении.
31	Ловля мяча отскочившего от щита. Броски со средней дистанции.
32	Сочетание изученных способов ловли мяча в движении, различных по направлению, расстоянию. Тактика игры 2х1.
33	Чередование изученных технических приёмов и их сочетаний. Штрафные броски.
34	Выбор мест по отношению к нападающему с мячом. Сочетание способов передвижения защитника. Учебно-тренировочная игра.
35	Броски в движении после ловли мяча. Перемещение в защитной стойке.
36	Броски одной рукой сверху в прыжке. Способы передач в зависимости от расстояния.
37	Броски мяча в прыжке, с места, после ведения.
38	Броски мяча в прыжке, с места, после ведения. Тактика передач мяч и выйди. Учебно-тренировочная игра.
39	Броски одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту. Передача во встречном движении
40	Многократное выполнение технических приёмов. Техника ведения мяча.
41	Добивание мяча с отскоком от щита. Передачи в движении с сопротивлением.
42	Добивание мяча двумя руками в прыжке. Индивидуальные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
43	Обучение броску крюком. Передвижения и остановки.
44	Совершенствование броска крюком. Действия одного защитника против двух нападающих.
45	Сочетание изученных способов бросков мяча из различных точек с места и в движении. Передачи мяча двумя руками в движении
46	Применение изученных способов ловли, передач, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.
47	Обучение техники трёхочкового броска.
48	Совершенствование трёхочкового броска. Ловля мяча отскочившего от щита.
49	Совершенствование штрафного броска. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположение нападающих.
50	Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения. Броски в кольцо с различных дистанций.
51	Линия защиты 1х1, 2х2. Учебно-тренировочная игра.
52	Передачи 1 рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Штрафной бросок.
53	Командный действия в нападении. Техника передвижения.
54	Совершенствование передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Опека без мяча. Учебно-тренировочная игра.
55	Совершенствование в технических приёмах. СФП.
56	Ведение мяча различными способами. Личная система защиты
57	Ведения с изменениями направления и передачами. Техника бросков.
58	Ведения с изменениями направления и бросками. Противодействие при бросках мяча в корзину.
59	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Броски мяча в прыжке. Учебно-тренировочная игра..

60	Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках.
61	Контрольные испытания.
62	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски со средней дистанции.
63	Ведение мяча с маневрированием. Передачи в тройках. Броски. Учебно-тренировочная игра.
64	Ведение с изменением скорости передвижения. Индивидуальные действия в нападении и защите.
65	Ведение, перевод мяча под ногой, за спиной в сочетании с передачей мяча. Броски в прыжке.
66	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Техника передвижения.
67	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Ведение с обводкой препятствий. Учебно-тренировочная игра.
68	Игра различными способами без зрительного контроля. Техника и тактика в игре.
69	Ведение с сопротивлением. Отвлекающие действия на бросок.
70	Ведение с изученными техническими приёмами нападения. Атака 2х1.
71	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Передвижение в защитной стойке. Учебно-тренировочная игра.
72	Обучение финтам. Добивание мяча с отскоком от щита.
73	Совершенствование финтов в сочетании с движением. Атака 3х2.
74	Сочетание финтов с последующим выполнением технических действий нападения.
75	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.
76	Индивидуальные действия при нападении. Сочетание финтов в нападении
77	Индивидуальные действия в защите. Передачи в движении и броски.
78	Повороты в движении. Плотная личная система защиты.
79	Совершенствование бросков после ведения. Противодействия при бросках мяча.
80	Совершенствование отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Тактика защиты, личный прессинг. Учебно-тренировочная игра.
81	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.
82	Отвлекающие действия на бросок. Противодействие при бросках мяча в корзину.
83	СФП. Учебно-тренировочная игра.
84	Совершенствование финтов в сочетании с движением. Тактика 2х1, 3х2.
85	Защитная стойка, передвижения и остановки. Броски со средней дистанции.
86	Применение защитных стоек в зависимости от действий и расстояния нападающих. Броски в движении. Учебно-тренировочная игра.
87	Совершенствование отвлекающих действий на бросок. Тактика защиты, личный прессинг.
88	Выбивание и выпрыгивание. Тактика взаимодействия 2 игроков.
89	Выбивание мяча при ведении. Дистанционные броски.
90	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Передвижение с различными приёмами.
91	Отбивание и перехваты мяча. Тактика 2х1, 3х1. Учебно-тренировочная игра.
92	Техника передач в парах и тройках. Личная система защиты.
93	Совершенствование передач в движении. Выбор мест по отношению к нападающему.
94	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке во время учебно-тренировочной игры.
95	Техника борьбы за мяч отскочившего от щита. Переключение от действий нападающего к действиям в защите.
96	Чередование изученных способов и их сочетание. Индивидуальные действия нападающих.
97	Способы и виды передач, бросков. Индивидуальные действия в защите.
98	Организация командных действий в защите. Передачи в движении с

	сопротивлением.
99	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.
100	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.
101	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Выбор способа и момента передач
102	Сочетание изученных способов бросков из различных мест, с места и в движении. Противодействие при бросках мяча.
103	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полёта. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
104	Накрывание и выбивание мяча при бросках. Взаимодействие двух игроков противодействие. Учебно-тренировочная игра.
105	Накрывание и выбивание мяча при броске. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
106	Взаимодействие двух игроков отбор мяча. Передай мяч при передачах в движении.
107	Выбивание мяча при ведении. Дистанционные броски.
108	Повторение технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.
109	Передачи мяча, броски. Быстрый прорыв после штрафного броска.
110-135	Самостоятельная подготовка.
136	Техника передвижения и владения мячом. Индивидуальные действия при нападении.
137	Техника передвижения и владения мячом. Индивидуальные действия в защите.
138	Обучение заслонам. Защитные стойки и передвижения в зависимости от действий и расположением нападающих.
139	Закрепление заслонов. Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении.
140	Совершенствование заслонов. Взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления. Учебно-тренировочная игра.
141	Закрепление пройденного материала. СФП.
142	Повторение технических приёмов и тактических действий.
143	Передачи, скрытые передачи. Выбор позиции и момента передачи мяча в трёхсекундной зоне.
144	Ведение с изменением направления. Опека нападающего в трёхсекундной зоне.
145	Выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения. Учебно-тренировочная игра.
146	Опека нападающего в передней и задней линии площадки. Передачи мяча изученными способами.
147	Применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки. Ведения, финты.
148	Применение техники и тактики в игре. Штрафные броски.
149	Броски мяча изученными способами. Противодействие при бросках мяча в корзину.
150	Выбор способа для передачи мяча передней и задней линии нападения между собой. Техника владения и передачи мяча.
151	Передачи мяча во встречном движении после поворота.
152	Передачи, ловля мяча. Взаимодействием двух игроков противодействие наведению. Учебно-тренировочная игра.
153	Совершенствование техники передач. Переключение от действий нападения к действиям в защите.
154	Совершенствование тактических январь в нападении защите. Броски крюком. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
155	Совершенствование тактических январь в нападении защите. Броски крюком. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
156	Многократное выполнение технических приёмов. ОФП.
157	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от

	места нахождения мяча. Техники владения и перехвата мяча.
158	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Защитная стойка, передвижения в стойке.
159	Броски мяча изученными способами. Взаимодействие двух игроков, подстраховка. Учебно-тренировочная игра.
160	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
161	Техника передвижений в стойке и остановка. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра
162	Тактика защиты. Чередование изученных тактических приёмов и их сочетание.
163	Техника передач в движении и в прах. Взаимодействие двух игроков.
164	Противодействие взаимодействию двух игроков. Учебно-тренировочная игра.
165	Быстрый прорыв через центр площадки. Броски мяча с разноудалённых точек.
166	Плотная система защиты против быстрого прорыва. Техника передач и ловли мяча.
167	Повторение правил игры. Методика судейства.
168	Правила игры и методика судейства. СФП.
169	Обязанности судей. Техника накрывания мяча при броске. Учебно-тренировочная игра.
170	Повторение обязанностей судей, методики судейства. Техника борьбы за мяч.
171	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Быстрый прорыв, заслоны центровым игроком
172	Методика оформления протокола матча и системы розыгрыша. Учебно-тренировочная игра.
173	Судейство на учебных играх в группе. Ведение мяча с изменениями направления с обводкой препятствий.
174	Передачи в движении через центрального, заслоны. Нападение через центрального входящего в область штрафного броска.
175	Обучение нападению «тройка». Техника бросков в движении после ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
176	Совершенствование нападения «тройка» с активным заслоном. Повторение техники передач в тройках, парах.
177	Противодействие нападению «тройка».
178	Судейство на учебных играх. Выполнение различных технических приёмов.
179	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.
180	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит. Передачи через центрального игрока.
181	Накрывание мяча при броске. Взаимодействие двух игроков.
182	Перехват и накрывание. Наведение защитника на центрального игрока.
183	Отбивание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.
184	Ловля высоколетящего мяча одной рукой. Нападение двумя центрами их взаимодействие.
185	Передачи мяча на максимальной скорости. Учебно-тренировочная игра.
186	Применение изученных способов владения мячом в зависимости от ситуации на площадке. Броски с места, в движение. Учебно-тренировочная игра.
187	Судейство. Позиционное нападение.
188	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Техника бросков. Штрафной бросок.
189-193	Приём контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра с применением и повторением ранее изученного.
194	Совершенствование быстрого прорыва, заслоны центровым игроком. Передачи на максимальной скорости.
195	Совершенствование техники и тактики в игре. Штрафной бросок.
196	Техника бросков в прыжке, с места. Учебно-тренировочная игра.
197	Закрепление техники и тактики в игре. Совершенствование заслонов.

198	Совершенствование командных действий в защите и нападении. Техника бросков после ведения.
199	Техника передач в парах, тройках. Нападение «тройка с активным заслоном».
200	Техника бросков и ведения мяча. Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебно-тренировочная игра.
201	Чередование изученных технических и тактических приёмов и их сочетаний. Быстрый прорыв.
202	Индивидуальные действия в нападении. Выбор способа передач в зависимости от расстояния.
203	Индивидуальные действия при защите. Техника добивания мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.
204	Закрепление и совершенствование пройденного материала по технической и тактической подготовке.
205-208	Многократное выполнение ранее изученных технических и тактических действий. Учебно-тренировочная игра

Учебно-тематический план по баскетболу
УТ 2-3 (624 ч., 12ч. в неделю)

1.	Правила ТБ при занятиях баскетболом. ОФП.
2.	Техническая подготовка: ловля и передача мяча одной рукой в прыжке. Тактическая подготовка: взаимодействие двух нападающих против одного защитника.
3.	Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Совершенствование ведения правой и левой рукой.
4.	Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Ведение мяча без зрительного контроля. Взаимодействие 3 игроков против 2 защитников. Ведение мяча зигзагом, обводка.
5.	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Совершенствование заслонов, наведение. Броски 2 руками (добивание). Учебная игра.
6.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками (поступательные). Тактическая: - подстраховка, переключения.
7.	Закрепление тактического приема: подстраховка, переключения. Броски двумя руками без отскока от щита. Тренировочная игра 3х3.
8.	Обводка соперника с изменением направления. Броски одной рукой в движении. Ведение мяча без зрительного контроля с изменением скорости. Броски мяча в движении, добиванием.
9.	Передачи мяча в тройках в движении. Подстраховка, переключения. Учебная игра.
10.	Противодействия атаке корзины против «тройки». Совершенствование передач 2 руками на одном уровне.
11.	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Броски мяча в корзину со средней дистанции.
12.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски мяча в корзину с ближней дистанции.
13.	Обводка соперника с переводом мяча под ногой. Броски мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра.
14.	Совершенствование малой «восьмёрки». Броски мяча в корзину 2 руками в прыжке.
15.	Противодействие против малой «восьмёрки». Учебная игра 3х3.
16.	Передачи мяча в тройках с сопротивлением в движении. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.
17.	Совершенствование бросков мяча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
18.	Контрольные испытания.
19.	«Скрестный выход». Взаимодействие игроков. Штрафной бросок. Противодействие против «скрестного выхода». Штрафной бросок. Учебная игра.

20.	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.
21.	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.
22.	Совершенствование бросков мяча в прыжке с дальней и средней дистанции. Тактика игры в защите.
23.	Совершенствование бросков из-за головы, сбоку, крюком. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Добивание мяча.
24.	Совершенствование быстрого прорыва при розыгрыше мяча. Учебная игра.
25.	Совершенствование бросков мяча в корзину с различных дистанций. Учебная игра.
26.	Совершенствование быстрого прорыва после штрафного броска. Штрафной бросок.
27.	Личный прессинг. Совершенствование быстрого прорыва после забитого мяча. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков «треугольник». Атака корзины 3х2 преимущество нападающих.
28.	Тактика защиты против «тройки». Совершенствование бросков в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Совершенствование взаимодействия 3 игроков «треугольник», «тройка».
29.	Круговая тренировка. ОФП. Совершенствование ведения мяча различными способами. Личный прессинг.
30.	Интервальная круговая тренировка. СФП.
31.	Совершенствование ловли и передачи мяча различными способами. Учебная игра. Совершенствование бросков мяча с ближней и средней дистанции.
32.	Совершенствование бросков в движении, прыжке, с места. Учебная игра.
33.	Совершенствование бросков в корзину одной рукой прямо перед щитом.
34.	Совершенствование бросков в корзину одной рукой под углом к щиту.
35.	Совершенствование бросков в корзину одной рукой параллельно щиту.
36.	Совершенствование бросков в корзину одной рукой (добивание). Учебная игра.
37.	Сочетание изученных способов обводки соперника с использованием нескольких приёмов подряд. Закрепление изученных способов обводки в учебной игре. Личный прессинг.
38.	Совершенствование штрафного броска. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника.
39.	Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
40.	Сдвоенный заслон. Взаимодействие игроков при сдвоенном заслоне.
41.	Совершенствование взаимодействия игроков при сдвоенном заслоне. Учебная игра.
42.	Противодействие сдвоенному заслону. Совершенствование тактики в защите.
43.	Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. Передачи мяча в парах в движении.
44.	Совершенствование техники передачи мяча 1 рукой (встречных). Учебная игра в большинстве.
45.	Совершенствование техники игры. Зонная защита 2х1х2
46.	Тактические действия нападающих против защиты 2х1х1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на 2 центровых.
47.	Тактика нападения через центрального игрока. Учебная игра. Совершенствование передач. Броски в движении
48.	Совершенствование техники ведения, передач, бросков.
49.	Тактика зонной защиты 3х2. «Треугольник» Дриблинг. Освобождение от заслонов. Проскальзывание. Переключения. Учебная игра.
50.	Круговая тренировка. ОФП.
51.	Интервальная тренировка. СФП.
52.	Совершенствование нападения против зонной защиты. Учебная игра.
53.	Совершенствование бросков мяча в прыжке со средней дистанции. Дриблинг.
54.	Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков. Штрафной бросок. Борьба за мяч отскочивший от щита. Опека игрока по всей площадке (прессинг).

55.	Совершенствование (прессинг). Броски в движении левой рукой. Учебная игра.
56.	Взаимодействие 2 центровых игроков. Совершенствование техники игры.
57.	Нападение «тройкой» с активным заслоном. Добивание мяча.
58.	Совершенствование зонной системы защиты. Учебная игра.
59.	Совершенствование техники передачи мяча 1 рукой на одном уровне.
60.	Совершенствование техники передачи мяча 1 рукой (сопровождающие). Скоростное ведение мяча. Учебная игра.
61.	Совершенствование техники трёхочкового броска с добиванием
62.	Тактика нападения. Наведение на 2 игроков. Противодействие защиты наведению.
63.	Совершенствование тактики нападения и защиты при наведении на 2 игроков.
64.	Смешанная система защиты (2х2, 1 прессинг; 2х1, 2 прессинг). Учебная игра.
65.	Тактика нападения и защиты в последние минуты игры.
66.	Взаимодействие 2 игроков в защите: групповой отбор мяча.
67.	Тактика нападения без центрового – «открытое нападение». Нападение серией заслонов – 1 вариант.
68.	Тактика нападения без центрового (нападение «большой восьмёркой» - 2 вариант).
69.	Совершенствование нападения без центрового. Учебная игра.
70.	Совершенствование комбинации вбрасывания мяча из-за боковой линии – 1 и 2 вариант.
71.	Совершенствование передачи мяча в парах, ведение мяча на скорости. Бросок мяча в прыжке.
72.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Длинная передача. Учебная игра.
73.	Тактика нападения через центрового игрока. Комбинация 3х2.
74.	Тактика нападения через центрового игрока. Комбинация 1х3х1.
75.	Броски мяча 2 руками без отскока от щита. Учебная игра.
76.	Тактика нападения против зонной защиты. Комбинация №1
77.	Тактика нападения против зонной защиты. Комбинация №2.
78.	Применение изученных комбинаций против зонной защиты, в зависимости от ситуации на площадке. Тактика нападения против личного прессинга. Штрафной бросок. Учебная игра
79.	Совершенствование способов введения мяча в игру. Штрафной бросок.
80.	Совершенствование комбинаций на своей половине площадки против прессинга. Броски со средней дистанции.
81.	Тактика нападения против зонного прессинга. Учебная игра.
82.	Совершенствование приёмом против зонного прессинга вдоль боковой линии площадки. Бросок в прыжке со средней дистанции.
83.	Совершенствование приёмов против зонного прессинга по центру площадки. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.
84.	Применение изученных способов против зонного прессинга. Учебная игра.
85.	Совершенствование комбинации «скрестный выход», заслонов, наведения. Броски мяча из-за 3 очковой линии.
86.	Тактика нападения против смешанной защиты. Броски мяча из-за 3 очковой линии.
87.	Совершенствование комбинации (4 в зоне, 1 – лично) в нападении против смешанной защиты.
88.	Совершенствование комбинации (3 в зоне, 2 – лично) в нападении против смешанной защиты. Учебная игра.
89.	Совершенствование тактики нападения, применение комбинаций против смешанной защиты. Учебная игра.
90.	Круговая тренировка. ОФП.
91.	Интервальная круговая тренировка. СФП.
92.	Тактические индивидуальные действия защиты против игрока без мяча.
93.	Тактические индивидуальные действия защиты против игрока с мячом. Учебная игра.

94.	Противодействие розыгрышу мяча при атаке корзины. Тактические групповые действия защиты. Взаимодействие 2 игроков.
95.	Совершенствование индивидуальных действий в защите. Учебная игра.
96.	Совершенствование тактических действий игроков при групповом отборе мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.
97.	Совершенствование способов введения мяча в игру. Штрафной бросок.
98.	Взаимодействие 3 игроков против тройки нападающих. Совершенствование ведения мяча.
99.	Совершенствование бросков мяча в прыжке с дальней и средней дистанции. Тактика игры в защите и нападении.
100.	Взаимодействие 3 игроков против «малой восьмёрки». Совершенствование передач мяча в «тройках».
101.	Групповые действия защиты против скрестного выхода. Штрафной бросок. Учебная игра.
102.	Совершенствование техники передвижения и владения мячом. Индивидуальные действия в нападении.
103.	Совершенствование техники передвижений и владения мячом. Индивидуальные действия в защите.
104.	Сочетание изученных способов бросков. Противодействие при бросках мяча в корзину. Учебная игра.
105.	Взаимодействие 3 игроков против сдвоенного заслона, наведение на 2 игроков.
106.	Совершенствование техники 3 очкового броска с добиванием. Учебная игра.
107.	Тактические командные действия игроков против личной защиты. Совершенствование способов ведений мяча.
108.	Тактические командные действия игроков против зонной защиты. Совершенствование способов передвижения в защитной стойке.
109.	Совершенствование техники овладения мячом и противодействия выбиванию мяча, перехват, накрывание при броске со средней дистанции.
110. 135	Самостоятельная подготовка.
136.	Тактические командные действия игроков против смешанной защиты. Совершенствование бросков с ближней дистанции. Учебная игра.
137.	Применение командных действий в защите и нападении, в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.
138.	Совершенствование техники длинных передач. Броски мяча в движении. Штрафные броски.
139.	Совершенствование техники ведения мяча, передач мяча и бросков мяча. Учебная игра.
140.	Совершенствование индивидуальных действий игрока в нападении без мяча и с мячом.
141.	Совершенствование индивидуальных действий игрока при розыгрыше мяча и атаки корзины. Учебная игра.
142.	Совершенствование взаимодействий 2 игроков в наведении (заслон, наведение).
143.	Совершенствование техники взаимодействия 3 игроков в нападении («тройка», «малая восьмёрка»). Короткие передачи.
144.	Совершенствование техники взаимодействия 3 игроков в нападении (скрестный выход). Учебная игра.
145.	Командные действия игроков в стремительном нападении (быстрый прорыв). Различные варианты завершения быстрого прорыва 2х1. Броски с ближней дистанции.
146.	Совершенствование техники быстрого прорыва по центру площадки (пассивная защита). Учебная игра.
147.	Совершенствование техники быстрого прорыва по боковой линии площадки (пассивная защита).

148.	Применение быстрого прорыва в учебной игре. Повторение тактических приёмов и тактических действий. Эшелонированный прорыв. Взаимодействие 3 игроков («тройка», «скрестный выход»)
149.	Совершенствование эшелонированного прорыва. Учебная игра.
150.	Контрольные испытания - ОФП.
151.	Совершенствование нападения через центрального игрока (комбинация 3х2).
152.	Совершенствование нападения через центрального игрока (комбинация 1х3х1).
153.	Применение комбинаций в нападении через центрального игрока в учебной игре.
154.	Совершенствование техники ведения мяча различными способами. Личный прессинг.
155.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами.
156.	Совершенствование техники бросков с различной дистанции. Учебная игра.
157.	Совершенствование техники бросков в движении, прыжке, с места.
158.	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой в корзину прямо перед щитом. Учебная игра.
159.	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой в корзину под углом к щиту. Учебная игра.
160.	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой в корзину параллельно щиту. Учебная игра.
161.	Совершенствование техники бросков одной рукой (добивание).
162.	Штрафной бросок. Взаимодействие 2 нападающих против защитника.
163.	Атака кольца без центрального игрока – открытое нападение. Учебная игра.
164.	Совершенствование нападения без центрального игрока серией заслонов (комбинация №1).
165.	Совершенствование нападения без центрального игрока передвижением «большая восьмёрка» комбинация №2)
166.	Применение комбинаций в нападении без центрального игрока учебной игре.
167.	Официальные правила ФИБА. Методика судейства. Правила игры и методика судейства. Обязанности судей. Методика ведения протокола матча. Судейство учебной игры с тренером и самостоятельно. Ведение протокола матча и системы розыгрыша.. Судейство соревнования в роли судьи и в составе секретариата. Учебная игра
168.	Совершенствование техники передачи мяча на максимальной скорости. Штрафные броски.
169.	Совершенствование техники передачи мяча на максимальной скорости. 3 очковые броски. Учебная игра.
170.	Учебная игра уменьшенными составами и по специальным заданиям. Упражнения для развития быстроты передвижений с выполнением игровых приёмов. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Учебная игра.
171.	Различные эстафеты с персональными заданиями. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.
172.	Совершенствование проходов и постановки заслонов. Комбинации со скрестный выходом.
173.	Совершенствование передач в парах. Нападение «тройкой» с активным заслоном.
174.	Различные упражнения с заслонами при участии центрального игрока. Броски со средней дистанции. Броски и передачи в движении. Плотная опека. Учебная игра.
175.	Совершенствование способов ведения мяча. Комбинации при выполнении штрафного броска.
176.	Зонная защита 2х1х2. Учебная игра. Штрафной бросок. Техника борьбы за мяч отскочивший от щита. Учебная игра.
177.	Совершенствование зонной защиты 3х2, 2х3. Передачи мяча.
178.	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с наведением на 2 центральных.

179.	Штрафной бросок и борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактические комбинации. Учебная игра.
180.	Совершенствование техники передачи мяча на максимальной скорости. Тактическое взаимодействие игроков в нападении.
181.	Совершенствование техники нападения против зонной защиты. Броски в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
182.	Совершенствование добивания мяча в корзину после атаки. Прессинг.
183.	Совершенствование техники бросков мяча в движении левой рукой. Борьба за мяч отскочивший от щита.
184.	Взаимодействие 2 центровых игроков против нападения и против плотной опеки. Учебная игра.
185.	Совершенствование нападения «тройкой» с активным заслоном. Добивание мяча.
186.	Совершенствование техники (ведения мяча, передачи в парах, сочетание ведений мяча, остановки, передачи, повороты). Учебная игра.
187.	Совершенствование бросков в движении через центрального стоящего на линии штрафного броска. Смешанная система защиты.
188.	Сдвоенный заслон. Взаимодействие игроков при нём. Штрафные броски. Применение изученных способов против зонного прессинга. Учебная игра.
189.	Совершенствование комбинаций «скрестный выход», заслонов, наведения. Броски с дальней дистанции.
190.	Тактические командные действия игроков против зонной защиты. Совершенствование передвижений в защитной стойке. Тактические командные действия игроков против смешанной защиты. Броски с ближней дистанции.
191.	Совершенствование техники овладения мячом и противодействия, выбивания, перехваты, накрывание при бросках. Учебная игра.
192.	Применение командных действий в защите и нападении в зависимости от ситуации на площадке.
193.	Совершенствование техники длинных передач. Броски мяча в движении. Штрафной бросок.
194.	Совершенствование техники ведения мяча, передач, бросков. Учебная игра.
195.	Индивидуальные действия игрока при розыгрыше мяча и атаке корзины. Учебная игра.
196.	Совершенствование техники взаимодействия 2 игроков в нападении (заслон, наведение, атака).
197.	Командные действия игроков в стремительном нападении. Штрафные броски. Учебная игра.
198.	Совершенствование вариантов завершения быстрого прорыва 2х1. Броски с ближней и средней дистанции.
199.	Совершенствование комбинаций (4 – в зоне, 1 – лично) в нападении против смешанной защиты. Дальние броски. Учебная игра
200.	Совершенствование комбинации (3 в зоне, 2 – лично) в нападении против смешанной защиты. Штрафной бросок с добиванием.
201.	Совершенствование тактики нападения. Применение комбинаций против смешанной защиты. Учебная игра. Интервальная круговая тренировка. СФП.
202.	Совершенствование комбинации (3 в зоне, 2 – лично) в нападении против смешанной защиты. Штрафной бросок с добиванием.
203.	Круговая тренировка. ОФП. Групповой отбор мяча. Учебная игра.
204.	Тактика нападения без центрального – открытое нападение (нападение серией заслонов) – 1 вариант. Тактика нападения без центрального (нападение «большой восьмёркой») – 2 вариант.
205.	Применение 1и 2 варианта в учебной игре. Совершенствование комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии 1 и 2 вариант.
206.	Совершенствование передач в парах, ведение мяча на скорости. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра. Совершенствование тактики нападения через центрального

	игрока (1 комбинация 3х2)
207.	Совершенствование тактики нападения через центрального игрока (2 комбинация 1х3х1). Совершенствование бросков 1и 2 руками без отскока от щита. Добивание. Учебная игра.
208.	Повторение ранее изученных материалов. Техника безопасности на каникулах

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся:

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 16

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

Таблица № 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименован ие	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуатац ии (лет)	количес тво	срок эксплуатац ии (лет)
1	Мяч баскетбольн ый	шт	На обучающего ся	-	-	1	1

Таблица № 18

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная Единица	Количество изделий
1	Манишка двусторонняя	Штук	На тренера- преподавателя	15

6.2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и

материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- ✓ уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения

Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./

С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

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

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

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

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

- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
- Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
- Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
- Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
- Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012 Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012 Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012 Нестеровский Д.И..
- Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004 Портнов Ю.М,
- Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997
- Павел Гоогe, Как научить баскетболу, Пермь, 2021
- Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Калужской области <https://sport.admoblkaluga.ru/?ysclid=mrxcjep9ro202902594>
- 3.Министерства образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф>)
4. <http://www.consultant.ru> (Консультант)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Российская Федерация Баскетбола (<http://www.russiabasket.ru>)