

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель комитета по молодежной политике, физической культуре и спорту администрации г. Невинномысска



Н.А. Ярош

2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального бюджетного учреждения «Спортивно культурный комплекс «Олимп» г. Невинномысска



В.А. Пономарев

2023 г.

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

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 16 ноября 2022 № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022, регистрационный № 71656).

Срок реализации программы на этапах подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет.

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Программу разработали:

Пыхтина А.Ю. – тренер-преподаватель по баскетболу, педагогический работник первой квалификационной категории.

Деева К.А. – инструктор-методист, педагогический работник первой квалификационной категории.

Рецензенты:

Мещерякова О.Н. – Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ИОСН СКФУ.

Лоханский Д.В. – Президент РСОО «Федерация баскетбола Ставропольского края».

г.Невинномысск, 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Рецензируемый документ «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) составлена тренером-преподавателем по баскетболу и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномыска Ставропольского края, Пыхтиной А.Ю. и Деевой К.А., в соответствии с законодательными и нормативными актами в области физической культуры и спорта и методологическими подходами к организации спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 16 ноября 2022 № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022, регистрационный № 71656).

Программа имеет следующий вид: титульный лист, пояснительную записку, календарные планы по различным областям многолетней спортивной подготовки, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации Программы.

В пояснительной записке авторы дают краткую характеристику виду спорта «баскетбол», определяют цели и задачи Программы, основные этапы реализации Программы с учетом этапов многолетней подготовки, ее направленность, минимальный возраст зачисления на этапы подготовки, объемы учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения.

Методическая часть Программы раскрывает содержание и методику работы по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка по виду спорта, развитие творческого мышления и самостоятельная работа) с учетом многолетней спортивной подготовки.

В процессе разработки Программы авторы предусматривают соотношение объемов обучения предметным областям с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» к содержанию, структуре, условиям реализации Программы в области физической культуры и спорта, которые соответствуют этапам многолетней спортивной подготовки.

Раздел «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» включает в себя сроки реализации этапов

спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем Программы, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя необходимые требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на каждом этапе спортивной подготовки, оценку результатов освоения Программы, аттестацию обучающихся, проводимую организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Раздел: «Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)» по баскетболу, включает в себя программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и требования к спортивным результатам по баскетболу, учебно-тематический план.

Также Программа содержит особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» и условия реализации Программы, включающие материально-технические условия, кадровые и информационно-методические.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», разработанная тренером-преподавателем отделения баскетбола и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномыска соответствует основным требованиям и может быть использована при организации учебно-тренировочного процесса в МБУ «СКК «Олимп», осуществляющем деятельность в области физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Лоханский Д.В.  
Президент РСОО  
«Федерация баскетбола  
Ставропольского края»



(подпись, печать при наличии)

Мещерякова О.Н.  
Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
ИОСН СКФУ

(подпись, печать при наличии)

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

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1006<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15	29
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	11	21
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	11
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	7

### 4. Объем Программы:

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

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2022, регистрационный № 71656).

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

учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся; индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводятся согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

спортивные соревнования для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и участие этих лиц в спортивных соревнованиях производится с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «баскетбол»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Объем соревновательной деятельности по спортивной дисциплине «баскетбол»:

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план:

Продолжительность одного учебно-тренировочного года составляет – 52 недели.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп – при этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	12	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		15-29		11-21		6-11		4-7
		1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16	
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10	
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24	
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040	

## 7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(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).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - 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
5.	<b>Другое направление работы,</b>	Беседы, встречи на темы приоритетности	В течение года

<p><b>определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b></p>	<p>воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного силовика, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.</p>	
---	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>1. Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра». 2. Антидопинговая викторина на тему «Играй честно». 3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1. 1 раз в год 2. По назначению 3. 1-2 раза в год</p>	<p>1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РОО «Федерация баскетбола Ставропольского края». 2. Проведение викторины на внутришкольных спортивных мероприятиях. 3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>. 2. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств». 3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1. 1 раз в год 2. 1-2 раза в год 3. 1-2 раза в год</p>	<p>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> 2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РОО «Федерация баскетбола Ставропольского края». 3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>. 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»</p>	<p>1. 1 раз в год 2. 1-2 раза в год.</p>	<p>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> 2. Согласовать с ответственным за</p>

	«Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		антидопинговое обеспечение в РОО «Федерация баскетбола Ставропольского края».
--	--	--	---

## 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «баскетбол».</p> <p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола.</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.</p>	В течение года.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия.</p>	В течение года.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.</p> <p>Составление положений о соревновании (спортивном мероприятии) в спортивной школе.</p> <p>Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований внутришкольного уровня.</p> <p>Организация и проведение соревнований внутришкольного уровня. Практика судейства городских соревнований.</p> <p>Участия в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации</p>	В течение года.

	соревнований.	
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.</p> <p>Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований.</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.</p> <p>Организация и проведение соревнований муниципального уровня.</p> <p>Выполнение функций главного судьи на внутришкольных соревнованиях.</p>	В течение года.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера.</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p>	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p> <p>Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные</p>	2 раза в год

	<p>исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p> <p>Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p> <p>Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	2 раза в год

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

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

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

### **Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы ОФП</b>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		110	105	130	120
<b>2. Нормативы СФП</b>						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14м		Не более		Не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более	
			65	70
2.4	Бег на 14м	с	Не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	раз	36	15
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			39	34
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не менее	
			60	65
2.4	Бег на 14м	количество попаданий	не менее	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7,2	8,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

## **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ «СКК «Олимп» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (представлены выше в таблицах нормативов ОФП и СФП и уровне спортивной квалификации на каждом этапе спортивной подготовки); контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы» представленной ниже:

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная МБУ «СКК «Олимп» и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя.
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследований.
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий.
4.	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Проводятся промежуточные (май-июнь) и итоговые (декабрь) контрольно-переводные нормативы на каждом этапе спортивной подготовки (сроки устанавливаются Приказом МБУ «СКК «Олимп»).
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом.
6.	Другие	Устанавливаются МБУ «СКК «Олимп» самостоятельно	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные

наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).

Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды.

Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки:

1-й год обучения

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

2-й, 3-й года обучения.

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким

отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя. Броски в корзину одной рукой сверху руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Учебно-тренировочный этап:

1,2-й год

Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину

одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### 3,4-й год

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

#### 5-й год

Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину

одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Техника нападения:

передвижение: сочетание различных способов передвижений с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях приближенных к игровым; прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов; прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорения, различных по направлению и способу передвижению;

владение мячом: передача мяча в прыжке с поворотом на 180 гр; передача мяча в сторону в движении; передача мяча в движении с поворотом на 180 гр.; передача мяча из-за спины в движении; передача двух мячей в парах и движении; передача в тройках трех мячей в движении; передача мяча в тройках с сопротивлением;

ведение мяча: ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов; ведение мяча с резким изменением направлением движения в усложненных условиях; проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защиты; сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях;

броски мяча: броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо влево; броски мяча в прыжке с поворотом на право и налево; броски мяча одной рукой с низу вверх; добивание мяча в корзину в одно касание в прыжке; броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях приближенным, к игровым ситуациям; сочетание выполнение бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты:

передвижение: сочетание способов передвижений с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях;

овладение мячом: выбивание мяча при броске в движении; ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей отскочивших от щита; сочетание передвижений в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка (приемы игры):

Этап начальной подготовки:

1-й год обучения

Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие получению. Противодействие выходу на свободное место мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

2-й, 3-й года обучения

Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. «Передай мяч и выходи». Нападение. Пересечение. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты

Учебно-тренировочный этап:

1,2-й год

Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

3,4-й год

Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. 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. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

5-й год

Атака корзины. Заслон. Наведение Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Тактика нападения:

индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении;

индивидуальные действия игрока с мячом: адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий;

групповые взаимодействия: взаимодействие трех игроков-«наведение на двух»; взаимодействие трех игроков-«сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков- «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий при быстром прорыве;

командные действия: эшелонированный быстрый прорыв; нападение против смешенной системы защиты; нападение с одним и двумя центровыми; применение комбинаций в ходе изученных систем нападения; нападение против зонной защиты один три один, два один два.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении; выбор места и способы противодействия при применении смешенной системы защиты;

групповые действия: противодействие, взаимодействие трех игроков: «наведение на двух»; «сдвоенному заслону»; «скрестным выходом»;

групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении); в рамках смешенной системы защиты;

командные действия: организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва; смешенная система защиты; зонная защита 1-3-1; 2-1-2; Противодействие игроков защиты применение изученных комбинаций.

Интегральная подготовка:

Этап начальной подготовки:

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

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

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

Многократное выполнение технических приемов. Перемещений в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

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

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

Учебно-тренировочный этап 1,2-го годов обучения:

Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов (указанных в программе).

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

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) - ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту.

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок — накрывание, подбор - добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Учебно-тренировочный этап 3,4,5-го годов обучения:

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения — доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера — передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере — броски мяча в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения), сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - отдельно в нападении и

защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

#### 15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ль но й по	<b>Всего на этапе начальной</b>	<b>≈ 120/180</b>		

<b>подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈1200		
	Олимпийское	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта.

	движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
О спортивного	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈600		

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

- обязательное соблюдение требований безопасности при организации учебно-тренировочных занятий, а также проведении спортивных соревнований.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
2.	Гольфы	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	-	-	-	-	1	2
5.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Майка	штук	на обучающего	-	-	4	1	4	1	6	1
8.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Полотенце	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1

13.	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	на обучающего	-	-	-	-	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1	4	1
15.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУ «СКК «Олимп» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях (на этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ «СКК «Олимп», должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);  
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ «СКК «Олимп».

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
3. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
4. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003
10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
12. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
13. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
14. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии (методическое пособие). М.: «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – М., 2009– 120 с.
15. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
16. Сейфуллы Р.Д. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.106
17. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

18. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

19. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001

20. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;
3. <https://minsport.ru/> – Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края;
4. <https://nevadm.ru/msu/komitet-po-molodezhnoi-politike-fizicheskoi-kulture-i-sportu-administratsii-goroda-nevinnomysska/#mo-element-region-munitsipalnvie-uslugi-po-prisvoenivu-sportivnyih-razrvadov-i-kvalifikatsionnyih-kategorij-sportivnyim-sudyam> – Комитет по молодежной политике, физической культуре и спорту администрации города Невинномысск // Муниципальные услуги по присвоению спортивных разрядов и квалификационных категорий спортивным судьям;
5. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство;
6. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство;
7. <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России;
8. <https://olympics.com/> – Международный олимпийский комитет;
9. <https://russiabasket.ru/> – Федерация баскетбола России;
10. <https://stavbasket.ru/> – Федерация баскетбола Ставропольского края;
11. <https://www.fiba.basketball/> – Международная федерация баскетбола;
12. <http://www.fibaeurope.com/> – Европейская федерация баскетбола;
13. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.