

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 8 по баскетболу» города Челябинска

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «СШ № 8 по
баскетболу» г. Челябинска



В.М. Галкин В.М. Галкин
Приказ № 40 от «04» апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся 8-18 лет
Срок реализации программы 10 лет

Авторы составители:
Леденцова А.А., заместитель директора
по спортивной работе;
Соловьёв Е.К., тренер высшей категории

г. Челябинск, 2023

Содержание

1. Общие положения	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».....	6
2.1. Характеристика вида спорта «баскетбол»	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.3. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3. Система контроля.....	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	22
3.2. Оценка результатов	24
3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности	24
4. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».....	27
4.1. Программный материал	27
4.2. Методические рекомендации по реализации предметной области вида спорта «баскетбол»	30
4.2.1. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах начальной подготовки 1-го года обучения.	30
4.2.2. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах начальной подготовки 2-го года обучения.	31
4.2.3. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах начальной подготовки 3-го года обучения.	33
4.2.4. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го года обучения	34
4.2.5. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года обучения.	36
4.2.6. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-го года обучения.	38

4.2.7. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года обучения.	40
4.2.8. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5-го года обучения.	42
4.2.9. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства.	43
4.3. Учебно-тематический план	46
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	47
6.1. Материально-технические условия	47
6.2. Кадровые условия реализации Программы	47
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	48
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	49
Приложение 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	50
Приложение 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	51
Приложение 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	52
Приложение 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	53
Приложение 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	54
Приложение 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	55
Приложение 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	58
Учебно-тематический план для групп НП-1 года обучения	58
Учебно-тематический план для групп НП-2,3 года обучения	62
Учебно-тематический план для групп УТ-1,2 года обучения	67
Учебно-тематический план для групп УТ-3 года обучения	72
Учебно-тематический план для групп УТ-4,5 года обучения	77
Учебно-тематический план для групп ССМ-1 года обучения	82
Учебно-тематический план для групп ССМ-2 года обучения	87
Приложение № 8 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	92
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	92
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	93

Приложение № 9 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	94
-----------------------------------------------------------------------------------	----

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины, указанной в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Баскетбол	014 000 2611Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 8 по баскетболу» города Челябинска с учётом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой Приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1312, а также следующих нормативных актов:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-учебно-тренировочном процессе, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Челябинска, Челябинской области и Российской Федерации в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

2.1. Характеристика вида спорта «баскетбол»

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить мяч в корзину соперника, помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко – штрафной бросок;
- 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии);
- 3 очка – бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры – пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля – 28×15 м. Размер щита 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой (без дна). Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола.

Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча – 74,9-78 см, масса – 567-650 г., для женских соответственно 72,4-73,7 см и 510-567 г).

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

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства

обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» определяется спортивной школой на основе подготовленности обучающихся с учетом периодизации процесса подготовки (Приложение 1).

Продолжительность спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 года;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься баскетболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 1-го спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учебно-тренировочные группы с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки);
- выполнения нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол».

Возможен перевод обучающихся из другой организации.

2.3. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели (Приложение 2). Учебно-тренировочный процесс осуществляется в нескольких формах.

1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Расписание учебно-тренировочных занятий по баскетболу утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться 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;
- соблюдены требования техники безопасности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, контролируемая тренерами-преподавателями, в том числе с использованием дистанционных технологий, должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2. Учебно-тренировочные мероприятия. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активному отдыху (восстановлению) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Приложение 3).

3. Спортивные соревнования. Участие в спортивных соревнованиях Учреждение организует в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных

соревнований, календарным планом спортивных мероприятий г. Челябинск и календарным планом спортивных мероприятий школы.

Показатели соревновательной деятельности команд всех возрастных групп юношей и девушек планируются на уровне призовых мест в первенствах города Челябинска, Первенствах Челябинской области. Участие в Первенстве России и Всероссийских соревнованиях.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

К участникам соревнований предъявляются следующие требования:

- 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 правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В Приложении 4 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий школы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К одному из условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Особенности учебно-тренировочной работы:

1. Определение сроков начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

2. Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования учебно-тренировочных групп определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

3. Проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки.

4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «баскетбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

5. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки, увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

6. Используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В начале учебно-тренировочного года руководитель утверждает локальным актом учебно-тренировочный план.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства (приложение № 5).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов занимающихся; - судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам). - судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей старшего; второго и третьего судей, судей-секретарей; -проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры; -выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря. Составление календаря игр; -участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр. - изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки); - ведение игр во время соревнований младших групп. 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплексов упражнений по общей физической подготовке; - составление комплексов упражнений специальной физической подготовке; - тестирования и проведение тестов по правилам мини-баскетбола; - тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола; - составление конспектов учебно-тренировочных занятий; - составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучающихся; - составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся. - проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучающихся. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - участие в акциях различной направленности; - участие в массовых городских стартах; - прохождение периодических медосмотров; - участие в беседах, лекциях, семинарах; - отказ от пагубных привычек; - контроль массы тела; - контроль психического и эмоционального состояния; - закаливание. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> - полноценный сон; - здоровое питание; - рациональная организация учебной, тренировочной деятельности и свободного времени; - правильный режим труда и отдыха. 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, лекции, встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта, помощь инвалидам, ветеранам войны.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях; церемониях открытия, закрытия, награждениях в	В течение года

		качестве волонтеров	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	- посещение мастер-классов; - участие во встречах с интересными людьми; - помощь в проведении соревнований различного уровня;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе, использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) не предоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица. Например, создание препятствий сотруднику допинг контроля или предоставление ложной информации во время процедуры.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или метода ИЛИ Назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытки соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
Все этапы	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	Август	
Все этапы	Сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА	В течение года	
Все этапы	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	
Все этапы	Ознакомление с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Теоретические занятия
НП (этап начальной подготовки)	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Теоретические занятия
	«Последствия допинга в спорте для здоровья»	1 раз в год	Теоретические занятия
	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Теоретические занятия
УТ (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))	Информирование о запрещённых веществах	Сентябрь	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Теоретические занятия

	правил»		
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля	1 раз в год	Теоретические занятия
	Подписание антидопинговых деклараций при участии в соревнованиях	Сентябрь-октябрь	
	Оценка уровня знаний	Май	Практическое занятие
ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)	Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов	В течение года	
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля	1 раз в год	Теоретические занятия
	Оценка уровня знаний	Май	Практическое занятие

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры «баскетбол», правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора или судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской практике.

Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся:

- с основами организации и проведения тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;
- особенностями работы тренеров-преподавателей по баскетболу;
- особенностями работы судей по баскетболу.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёмов у товарищей по команде;
- уметь провести предыгровую разминку.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- совместно с тренером-преподавателем участвовать в судействе учебных игр;
- участие в судействе соревнований в составе секретарской бригады.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составлять конспект и проводить занятие в группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь составить Положение для проведения первенства школы;
- уметь вести протокол игры;
- совместно с тренером-преподавателем участвовать в судействе учебных игр;
- участвовать в судействе учебных игр самостоятельно;
- выполнять обязанности старшего; второго и третьего судей, судей-секретарей.

Выпускник должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение всего этапа обучения	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия		Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение всего этапа обучения	Уделять внимание знаниям правил баскетбола, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия		Постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-

			тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение всего этапа обучения	Обучение углублённым знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект учебно-тренировочного занятия
	Практические занятия		Проведение обучающимися занятий с группами НП, руководить обучающимися на соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение всего этапа обучения	Углублённое изучение правил баскетбола, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	Участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивных соревнований, стремиться получить квалификационную категорию «спортивный судья третьей категории»		

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, медицинские и восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами предусматривает:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе включает:

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- корректирующие упражнения для позвоночника;

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;

- все виды массажа;

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- прогулки на свежем воздухе;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному

воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения легкоатлетов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	средств	
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Этап совершенствования спортивного	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)		1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования		В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года
Применение педагогических средств		В течение года
Применение психологических средств		В течение года
Применение гигиенических средств		В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической активности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

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 нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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 РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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 на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов

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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации и регулируется Положением о текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебно-тренировочного года во время учебно-тренировочных занятий в рамках годового учебно-тренировочного плана.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Итоговая аттестация – форма контроля, определяющая успешность подготовки спортсмена и освоения им программы спортивной подготовки по виду спорта, оценка технических и теоретических умений, инструкторской и судейской практики. К итоговой аттестации допускаются спортсмены, освоившие полный курс программы спортивной подготовки.

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности

Общая физическая подготовка.

Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта и снова касается линии, затем преодолевает последний отрезок,

пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли

секунды. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды). Разрешается только одна попытка.

Специальная физическая подготовка.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки.

В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды). Разрешается только одна попытка.

Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу, дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. Д. Каждый, раз проходя ворота, должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, 5-е ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Челночный бег 10 площадок по 28 метров. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 28 м. По команде «Марш» пробежать 28 м., коснуться ногой линии поворота, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 28 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

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

обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Приложении № 6.

4. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

4.1. Программный материал

Тренировочные занятия направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня их функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для ведения соревновательной борьбы и достижение максимально высоких спортивных результатов. Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на всех этапах становления спортсмена. Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

1. История развития баскетбола

- 1.1. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.
- 1.2. Достижения Баскетболистов России на мировой арене.
- 1.3. Количество учащихся в России и в мире.
- 1.4. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.
- 1.5. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

- 2.1. Понятие «Физическая культура».
- 2.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.
- 2.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.
- 2.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- 3.1. Правила баскетбола.
- 3.2. Нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.
- 3.3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
- 3.4. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

3.5. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. Основы спортивной подготовки

- 4.1. Понятие о процессе спортивной подготовки.
- 4.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- 4.3. Формы организации спортивной тренировки.
- 4.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- 4.5. Единство общей и специальной выносливости.
- 4.6. Понятие о тренировочной нагрузке.
- 4.7. Основные средства спортивной тренировки.
- 4.8. Методы спортивной тренировки.
- 4.9. Значение тренировочных и контрольных игр.
- 4.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- 4.11. Использование технических средств и тренажерных устройств.
- 4.12. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

4.13. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

4.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.

4.15. Физические качества.

4.16. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.

4.17. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).

4.18. Гибкость и её развитие.

4.19. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

4.20. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

5.1. Костно-мышечный аппарат человека.

5.2. Строение внутренних органов.

5.3. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

5.4. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

5.5. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

5.6. Сердечно сосудистая система. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

5.7. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.

6. Гигиенические знания, умения и навыки

6.1. Понятие о гигиене и санитарии.

6.2. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

6.3. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

6.4. Пищевые отравления и их профилактика.

6.5. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

6.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

6.4. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.

6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6.7. Факторы риска при занятии баскетболом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

7.1. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований

7.2. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7.3. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

7.4. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

7.5. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.

7.6. Восстановительные мероприятия в спорте.

7.7. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).

7.8. Критерии готовности к повторной работе.

7.9. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани.
Основные виды спортивного массажа.

8. Основы спортивного питания

8.1. Принципы спортивного питания.

8.2. Основы рационального питания при развитии физических качеств.

8.3. Еда до и после спортивных тренировок.

8.4. Биохимические основы питания спортсмена.

8.5. Специфические особенности питания спортсменов.

8.6. Качественная полноценность пищевого рациона.

8.7. Белки как один из важных компонентов.

8.8. Незаменимость потребления жиров и углеводов.

8.9. Биологическая роль витаминов.

8.10. Согласование режима питания с планом тренировок.

8.11. Рекомендации по питанию спортсменов.

8.12. Снабжение организма адекватным количеством энергии, основные факторы питания.

8.13. Энергетическая ценность различных пищевых продуктов.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

9.1. Гигиенические требования к спортивной одежде.

9.2. Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви.

9.3. Гигиенические требования к спортивной обуви.

9.4. Основные требования к спортивному инвентарю, оборудованию.

9.5. Санитарные правила и нормы.

4.2. Методические рекомендации по реализации предметной области вида спорта «баскетбол»

4.2.1. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах начальной подготовки 1-го года обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом.

Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося» мяча.

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения с обводкой препятствий.

Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Взаимодействие трех игроков «треугольник».

Командные действия.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

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

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

4.2.2. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах начальной подготовки 2-го года обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом.

Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Штрафные броски.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Перехват мяча при ведении.

Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

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

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

4.2.3. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах начальной подготовки 3-го года обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом

Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Штрафные броски.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля Перехват мяча при ведении. Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

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

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

4.2.4. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го года обучения.

Техника подготовка.

Передвижения:

Прыжки толчком одной и двух ног в движении. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге. Сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Работа рук и ног при движении противника справа и слева. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Владение мячом.

Ловля мяча: Одной рукой высокого мяча. Одной рукой низкого мяча. Одной рукой катящегося мяча. Одной рукой мяча с низкого откоса. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой с боку. Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком от пола. Сочетание выполнения изученных способов передач мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию. Передача мяча двумя и одной рукой в прыжке. Чередование выполнения изученных способов передач.

Перехват мяча при передачах в движении. Овладение катящимся мячом. Выбивание мяча сзади при его ведении. Отбивание мяча при бросках в движении.

Броски мяча: Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника. Бросок мяча в прыжке одной рукой сверху.

Ведение мяча: Чередование различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты откоса и скорости передвижения без зрительного контроля.

Обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Ведение мяча с сопротивлением.

Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия:

Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне. Выбор способа и момента для передачи мяча игрокам передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки. Адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне. Опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки. Опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча. Опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении. Взаимодействие двух игроков с нападением. Взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке». Взаимодействия двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Взаимодействие двух игроков – противодействие нападению. Взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке». Взаимодействие двух игроков – групповой отбор мяча.

Командные действия:

Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым порывом. Позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Плотная личная система защиты. Рассредоточенная личная система защиты с групповым отбором мяча. Личная система защита с переключением. Личный прессинг. Организация командных действий при противодействии быстрому порыву.

Интегральная подготовка

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). Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

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 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. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча различными 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 включаются программный материал для данного года.

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

4.2.5. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года обучения.

Техническая подготовка.

Передвижения:

Сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Владение мячом.

Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли.

Передачи мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита. Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске снизу в движении. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций. Выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков при пересечении, отступлении, проскальзывании. Взаимодействие трех игроков - «малая восьмерка». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Взаимодействие двух игроков – переключение, отступление, проскальзывание. Взаимодействие трех игроков – противодействия «малой восьмерке». Применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа. Противодействие в численном меньшинстве. Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия.

Нападение «большой восьмеркой». Нападение с одним центральным. Быстрый прорыв через центр поля.

Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

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). 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.

Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

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

Учебные игры: система заданий, включающая основной 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.

4.2.6. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-го года обучения.

Техническая подготовка.

Передвижения:

Сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Владения мячом.

Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Откидка.

Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок мяча в движении с одного шага. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Блокировка при борьбе за овладения мячом, отскочившим от щита. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Ведение мяча с поворотом кругом. Чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия.

Взаимодействия двух игроков «заслон в движении». Взаимодействие трех игроков - «сдвоенный заслон». Взаимодействие трех игроков - «крестный вход». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «заслону в движении». Противодействие взаимодействию трех игроков - «сдвоенному заслону». Противодействие взаимодействию трех игроков «скрестному входу». Противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия.

Нападение с двумя центровыми игроками. Нападение перегрузкой. Применение комбинаций при введении мяча в игру.

Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Смена систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. П.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения).

Развитие специальных физических способностей по средствам 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 технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных – отдельно в нападении и защите.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т.д.). Игры полным составом с командами 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.

4.2.7. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года обучения.

Техническая подготовка.

Передвижения:

Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при адекватном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360⁰. Прыжки с разворотом на 90-360⁰ после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180⁰. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180⁰ в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые взаимодействия:

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия:

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка:

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 технических 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.

Контрольные игры.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр.

4.2.8. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5-го года обучения.

Техническая подготовка.

Передвижения и стойки.

Передвижения различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками.

Сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения в тактических действиях при активном противодействии противника и различных стрессосбивающих факторов.

Сочетание прыжков вверх с разворотом на 90, 180, 360⁰ с остановками, передвижениями, а также техническими приемами нападения.

Сочетание стоек и передвижений с техническими приемами защиты.

Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180⁰. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180⁰ в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые взаимодействия:

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия:

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка:

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике.

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

Упражнения повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении технических 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. Задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Задания на игру.

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

4.2.9. Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства.

Техническая подготовка.

Передвижения и стойки.

Передвижения различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками. Сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения в тактических действиях при активном противодействии противника и различных стрессосбивающих факторов. Сочетание прыжков вверх с разворотом на 90, 180, 360⁰ с остановками, передвижениями, а также техническими приемами нападения.

Сочетание стоек и передвижений с техническими приемами защиты.

Владение мячом.

Чередование различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Ловля мяча с целью последующей атаки корзины. Чередование способов передач мяча на месте на точность и скорость выполнения. Чередование различных способов передач мяча в движении на максимальной скорости в усложненных условиях. Скрытые передачи мяча игрокам, выходящим для атаки корзины. Передача мяча двумя и одной рукой в движении с разворотом до 360⁰, назад над плечом ближней и дальней рукой, центровому игроку для атаки корзины. Сочетание различных способов передач мяча на месте и в движении в условиях приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча: штрафные, со средних и дальних дистанций, с места с сокращенным временем на подготовку, с места после выполнения приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям, в движении с двух и одного шага, с разворотом кругом, после прохода вдоль боковой линии, в условиях взаимодействия с партнерами, при активном сопротивлении противника.

Накрывание и отбивание мяча при броске в прыжке. Накрывание мяча спереди и сзади при бросках в движении после проходов в различных направлениях к кольцу.

Овладение мячом при розыгрыше и начальном броске.

Чередование способов бросков с места и в движении во взаимодействии игроков различного амплуа.

Добивание мяча в корзину в условиях жесткого сопротивления.

Чередование бросков мяча в прыжке с точек, разно удаленных от кольца.

Блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю).

Сочетание овладения мячом в защите с последующим выполнением различных технических приемов нападения.

Сочетание овладения мячом после отскока с последующим выполнением технических приемов в различных игровых ситуациях.

Чередование различных способов ведения мяча без зрительного контроля.

Переводы мяча перед собой шагом, за спиной в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с маневрированием при проходах под кольцо.

Аритмичное ведение мяча с различными маневрированиями.

Обводка с синхронным и асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног, без зрительного контроля. Сочетание различных способов ведения мяча с другими техническими приемами нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Проход вдоль лицевой линии. Проход под кольцо в различных направлениях при жестком сопротивлении противника. Проход под кольцо с различными маневрированиями при ведении, с активным взаимодействием с партнерами.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия.

Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Выбор места и момента для получения мяча в трехсекундной зоне. Выбор момента для атаки корзины с учетом выполняемых функций и используемых командных действий. Выбор способа технического приема с целью адекватного действия с учетом выполняемых функций в команде и применяемой системы игры в нападении. Противодействие нападающим различного игрового амплуа. Момент и способ противодействия при завершающей стадии атаки корзины с учетом игровых функций нападающего и применяемых систем игры.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и трех игроков при нападении против зонной и смешанной системы защиты, личного и командного прессинга. Применение групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной защиты, личного прессинга.

Командные действия.

Нападение против зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против личного прессинга. Зонная защита 1-2-2, 1-3-1. Смешанная система защиты 3-2. Переход от одних систем защиты к другим в ходе встреч.

Интегральная подготовка:

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Развитие специальных способностей (двигательных, психофизических) посредством выполнения технических приемов.

Переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты.

Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнение на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Совершенствование при выполнении тактических действий; индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении в защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры, Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

4.3. Учебно-тематический план

При разработке учебно-тематического плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу баскетболистов, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся (Приложение № 7).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

С учетом специфики вида спорта «баскетбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, этапами спортивной подготовки;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «баскетбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся;

- для зачисления в группу на любом этапе спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления, сдать нормативы по ОФП и СФП;

- возраст обучающихся на этапах ССМ 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

6.1. Материально-технические условия

Для реализации Программы спортивной подготовки Учреждение располагает следующей материальной базой:

- спортивный зал 18x29;
- 4 раздевалки с душевыми;
- кабинет оказания первой медицинской помощи.

Для организации тренировочного процесса Учреждение использует залы общеобразовательных школ на безвозмездной основе.

Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование.

Спортивной формой и инвентарем обеспечиваются спортсмены, участвующие в официальных соревнованиях, согласно ЕКП, начиная с тренировочного этапа, в соответствии с требованиями Федерального стандарта с учетом этапов спортивной подготовки при наличии средств в учреждении (Приложение № 8, 9).

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Водорезов, Г.Н. Система управления игровым процессом в баскетболе / Г.Н. Водорезов. – М.: МИФИ, 2005.– 20 с.

2. Голованов, В. М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру / В. М. Голованов. – 2013: Литера, 2013. – 56 с.

3. Гомельский, А. Я. Энциклопедия от Гомельского: энциклопедия / А.Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2010. – 352 с.

4. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2019. - 821 с.

5. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. – 2020: Спорт, 2020. –264 с.

7. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и план мероприятий по реализации Концепции, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р.

8. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2019. - 176 с.

9. Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 14-16.

10. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.

11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

12. РФБ. ПОЭТАПНОЕ РАЗВИТИЕ ИГРОКА. / РФБ. — 2020 : М.: PressPass, 2020. — 216 с.

13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, № 53, ст. 7598.

14. Федеральный закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

15. Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов. – 2000: Санкт-Петербург, 2000. – 58 с.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – Режим доступа: <https://minsport.gov74.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/federation/documents>
7. Российское антидопинговое агентство – Режим доступа: <https://rusada.ru/about/>
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

**Приложение 1 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	3	8	15-20
	2		9	
	3		10	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	5	11	12-20
	2		12	
	3		13	
	4		14	
	5		15	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	2	16	6-12
	2		17	

**Приложение 2 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

**Объём дополнительной образовательной программы
по виду спорта «баскетбол»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной тренировки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936

**Приложение 3 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-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-Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Первенствам России		14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП или СФП	-	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		

**Приложение 4 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Объём соревновательной деятельности

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

**Приложение 5 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Эта начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап						Этап ССМ			
		До года		Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет			1		2	
						ТЭ-1,2		ТЭ-3	ТЭ-4, ТЭ-5						
1.	ОФП	47 20%	40	56	45	62	45	78	50	81	60	91	70	103	80
	Самостоятельная подготовка		7	18%	11	15%	17	15%	28	13%	21	11%	21	11%	23
2.	Специальная физическая подготовка	33 14%	26	50	40	71	55	88	70	106	80	158	110	178	120
	Самостоятельная подготовка		7	16%	10	17%	16	17%	18	17%	26	19%	48	19%	58
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	21 5%	26 5%	44 7%	75 9%	84 9%					
4.	Техническая подготовка	75 32%	94 30%	104 25%	130 25%	131 21%	108 13%	122 13%							
5.	Тактическая подготовка	42 18%	8	56	20	71	49	88	62	144	99	183	139	206	154
	Теоретическая подготовка		20	18%	22	17%	8	17%	10	23%	15	15	15	20	
	Психологическая подготовка		5	18%	4	17%	6	17%	10	23%	15	15	15	20	
	Самостоятельная подготовка		9	18%	10	17%	8	17%	6	23%	15	14	14	12	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8 2%	10 2%	6 1%	25 3%	28 3%					
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14 6%	6	19	10	12	4	16	5	12	2	42	2	47	3
	Восстановительные мероприятия		6	6%	6	3%	4	3%	7	2%	6	5%	35	5%	40
	Тестирование и контроль		2	6%	3	3%	4	3%	4	2%	4	4%	4	4%	4
8.	Интегральная подготовка	23 10%	37 12%	67 16%	84 16%	100 16%	150 18%	168 18%							
		234	312	416	520	624	832	936							

**Приложение 6 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики			девочки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более					
			10,3	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее					
			110	120	130	105	110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее					
			20	21	22	16	17	18
2.2.	Бег на 14 м	с	Не более					
			3,5	3,5	3,4	4,0	4,0	3,9

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			мальчики					девочки				
			ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее									
			13	14	15	16	17	7	8	9	10	11
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более									
			9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее									
			150	160	170	180	190	135	145	155	165	175
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее									
			32	32	33	33	34	28	28	29	29	30
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более									
			10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее									
			35	36	37	38	39	30	31	32	33	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более									
			65	65	63	63	61	70	70	68	68	66
2.4.	Бег 14 м	с	Не более									
			3,0	3,0	2,9	2,9	2,8	3,4	3,4	3,3	3,3	3,2
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)		Не устанавливается									
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»									

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			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 лёжа 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 28 м	м	Не более	
			60	65
2.4	Бег 14 м	с	Не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Приложение 7 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Учебно-тематический план для групп НП-1 года обучения

№	Раздел	Тема тренировки	Количество во часов
	Техническая подготовка		75ч
1	Техническая подготовка	Прыжок толчком двух ног	2ч
2	Техническая подготовка	Прыжок толчком одной ноги	2ч
3	Техническая подготовка	Повороты вперед	2ч
4	Техническая подготовка	Повороты назад	2ч
5	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками на месте	2ч
6	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками сверху	2ч
7	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	2ч
8	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	2ч
9	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	2ч
10	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками с места	2ч
11	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой с места	2ч
12	Техническая подготовка	Ведение мяча с высоким отскоком	2ч
13	Техническая подготовка	Ведение мяча с низким отскоком	2ч
14	Техническая подготовка	Ведение мяча со зрительным контролем	2ч
15	Техническая подготовка	Ведение мяча на месте	2ч
16	Техническая подготовка	Ведение мяча по прямой	2ч
17	Техническая подготовка	Ведение мяча по дугам	4ч
18	Техническая подготовка	Ведение мяча по кругам	2ч
19	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	4ч
20	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча	4ч
21	Техническая	Броски в корзину одной рукой (добивание)	4ч

	подготовка		
22	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	4ч
23	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с места	2ч
24	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в движении	2ч
25	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2ч
26	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (средние)	3ч
27	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (ближние)	4ч
28	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	4ч
29	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	4ч
Тактическая подготовка			8ч
1	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Выход для получения мяча	1ч
2	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Обманные движения	1ч
3	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Атака корзины	1ч
4	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, «Передай мяч и выходи»	1ч
5	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие получению мяча	1ч
6	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие выходу на свободное место	1ч
7	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие розыгрышу мяча	1ч
8	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие атаке корзины	1ч
ОФП			40+7сам
1	ОФП	Строевые упражнения.	3ч
2	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4ч
3	ОФП	Упражнения для ног.	4ч
4	ОФП	Упражнения для шеи и туловища.	3ч
5	ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	3ч
6	ОФП	Упражнения для развития силы.	4ч
7	ОФП	Упражнения для развития быстроты.	3ч
8	ОФП	Упражнения для развития гибкости.	3ч
9	ОФП	Упражнения для развития ловкости.	3ч
10	ОФП	Упражнения типа «полоса препятствий»	3ч
11	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4ч
12	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости.	3ч
13	ОФП-Сам.	Упражнения для развития ловкости.	1ч

14	ОФП-Сам.	Упражнения типа «полоса препятствий»	1ч
15	ОФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	2ч
16	ОФП-Сам.	Упражнения для развития общей выносливости.	3ч
Теоретическая подготовка			5+9сам
1	Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1ч
2	Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1ч
3	Теоретическая подготовка	Состояние и развитие баскетбола в России	1ч
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	1ч
5	Теоретическая подготовка	Физические качества и физическая подготовка	1ч
6	Теоретическая подготовка - Сам.	Правила по мини-баскетболу	4ч
7	Теоретическая подготовка - Сам.	Правила по баскетболу	5ч
СФП			26+7сам
1	СФП	Упражнения для развития специальной выносливости.	6ч
2	СФП	Упражнения для развития игровой ловкости.	6ч
3	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	7ч
4	СФП	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	7ч
5	СФП-Сам.	Упражнения для всех групп мышц.	2ч
6	СФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	2ч
7	СФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты.	2ч
8	СФП-Сам.	Упражнения для развития гибкости.	1ч
Психологическая подготовка			5
1	Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка к соревнованиям	2ч
2	Психологическая подготовка	Развитие способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера	2ч
3	Психологическая подготовка	Развитие оперативного мышления и памяти	1ч
Инструкторская и судейская практика			-
Участие в соревнованиях			-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			6ч
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере	4ч

2	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные медицинские мероприятия, для спортсменов.	2ч
Восстановительные мероприятия			6ч
1	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма голеностопного сустава и коленей	3ч
2	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма, спины и рук	3ч
Тестирование и контроль			2ч
Тестирование и контроль		Прием контрольных нормативов	2ч
Интегральная подготовка			23ч
1	Интегральная подготовка	Учебная игра в баскетбол	8ч
2	Интегральная подготовка	Учебная игра в мини баскетбол	5ч
3	Интегральная подготовка	Контрольная товарищеская игра	10ч

Учебно-тематический план для групп НП-2,3 года обучения

№	Раздел	Тема тренировки	Количество часов
	Техническая подготовка		94ч
1	Техническая подготовка	Прыжок толчком двух ног	1ч
2	Техническая подготовка	Прыжок толчком одной ноги	1ч
3	Техническая подготовка	Повороты вперед	1ч
4	Техническая подготовка	Повороты назад	1ч
5	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками на месте	1ч
6	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками сверху	1ч
7	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1ч
8	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	1ч
9	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	1ч
10	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками с места	1ч
11	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой с места	1ч
12	Техническая подготовка	Ведение мяча с высоким отскоком	1ч
13	Техническая подготовка	Ведение мяча с низким отскоком	1ч
14	Техническая подготовка	Ведение мяча со зрительным контролем	1ч
15	Техническая подготовка	Ведение мяча на месте	1ч
16	Техническая подготовка	Ведение мяча по прямой	1ч
17	Техническая подготовка	Ведение мяча по дугам	1ч
18	Техническая подготовка	Ведение мяча по кругам	1ч
19	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	1ч
20	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча	1ч
21	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (добивание)	1ч
22	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	1ч
23	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с места	1ч

	подготовка		
24	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в движении	1ч
25	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в прыжке	1ч
26	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (средние)	1ч
27	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (ближние)	1ч
28	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	1ч
29	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	1ч
30	Техническая подготовка	Остановка прыжком	1ч
31	Техническая подготовка	Остановка двумя шагами	2ч
32	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками в движении	2ч
33	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2ч
34	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	2ч
35	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	2ч
36	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	2ч
37	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой на месте	2ч
38	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой в движении	2ч
39	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в движении	2ч
40	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в прыжке	2ч
41	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (встречные)	2ч
42	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	2ч
43	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	2ч
44	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сверху	2ч
45	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от головы	2ч
46	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	2ч
47	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	2ч
48	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в движении	2ч

49	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в прыжке	2ч
50	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (встречные)	2ч
51	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (поступательные)	2ч
52	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой на одном уровне	2ч
53	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	2ч
54	Техническая подготовка	Ведение мяча зигзагом	2ч
55	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2ч
56	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением направления	2ч
57	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением скорости	2ч
58	Техническая подготовка	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2ч
59	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом под ногой	2ч
60	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом за спиной	2ч
61	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой снизу	2ч
62	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	2ч
Тактическая подготовка			20ч
1	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Выход для получения мяча	1ч
2	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Обманные движения	2ч
3	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Атака корзины	1ч
4	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, «Передай мяч и выходи»	1ч
5	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие получению мяча	1ч
6	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие выходу на свободное место	1ч
7	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие розыгрышу мяча	1ч
8	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие атаке корзины	2ч
9	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система быстрого прорыва	2ч
10	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Розыгрыш мяча	2ч
11	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Подстраховка	2ч

	подготовка		
12	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система личной защиты	2ч
13	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Передвижение игроков без мяча в нападение	2ч
ОФП			45+11сам
1	ОФП	Строевые упражнения.	4ч
2	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4ч
3	ОФП	Упражнения для ног.	4ч
4	ОФП	Упражнения для шеи и туловища.	4ч
5	ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	4ч
6	ОФП	Упражнения для развития силы.	4ч
7	ОФП	Упражнения для развития быстроты.	4ч
8	ОФП	Упражнения для развития гибкости.	3ч
9	ОФП	Упражнения для развития ловкости.	4ч
10	ОФП	Упражнения типа «полоса препятствий»	3ч
11	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4ч
12	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости.	3ч
13	ОФП-Сам.	Упражнения для развития ловкости.	2ч
14	ОФП-Сам.	Упражнения типа «полоса препятствий»	3ч
15	ОФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	3ч
16	ОФП-Сам.	Упражнения для развития общей выносливости.	3ч
Теоретическая подготовка			22+10сам
1	Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2ч
2	Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2ч
3	Теоретическая подготовка	Состояние и развитие баскетбола в России	2ч
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	2ч
5	Теоретическая подготовка	Физические качества и физическая подготовка	2ч
6	Теоретическая подготовка	Установка на игру и разбор результатов игры	4ч
7	Теоретическая подготовка	Общая характеристика спортивной подготовки	4ч
8	Теоретическая подготовка	Планирование и контроль подготовки	4ч
9	Теоретическая подготовка - Сам.	Правила по мини-баскетболу	5ч
10	Теоретическая подготовка - Сам.	Правила по баскетболу	5ч
СФП			40+10сам
1	СФП	Упражнения для развития специальной выносливости.	10ч
2	СФП	Упражнения для развития игровой ловкости.	10ч
3	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых	10ч

		для выполнения броска.	
4	СФП	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10ч
5	СФП-Сам.	Упражнения для всех групп мышц.	2ч
6	СФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	3ч
7	СФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты.	3ч
8	СФП-Сам.	Упражнения для развития гибкости.	1ч
Психологическая подготовка			4ч
1	Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка к соревнованиям	1ч
2	Психологическая подготовка	Развитие способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера	1ч
3	Психологическая подготовка	Развитие оперативного мышления и памяти	2ч
Инструкторская и судейская практика			-
Участие в соревнованиях			-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			10ч
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере	6ч
2	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные медицинские мероприятия, для спортсменов.	4ч
Восстановительные мероприятия			6ч
1	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма голеностопного сустава и коленей	3ч
2	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма, спины и рук	3ч
Тестирование и контроль			3ч
Тестирование контроль		Прием контрольных нормативов	3ч
Интегральная подготовка			37ч
1	Интегральная подготовка	Учебная игра в баскетбол	20ч
2	Интегральная подготовка	Учебная игра в мини баскетбол	5ч
3	Интегральная подготовка	Контрольная товарищеская игра	12ч

Учебно-тематический план для групп УТ-1,2 года обучения

№	Раздел	Тема тренировки	Количество часов
	Техническая подготовка		104 ч
1	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (дальние)	4ч
2	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	2ч
3	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча	2ч
4	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (добивание)	2ч
5	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2ч
6	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с места	2ч
7	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в движении	2ч
8	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2ч
9	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (средние)	2ч
10	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (ближние)	2ч
11	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2ч
12	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	4ч
13	Техническая подготовка	Остановка прыжком	2ч
14	Техническая подготовка	Остановка двумя шагами	2ч
15	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками в движении	2ч
16	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2ч
17	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	2ч
18	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	2ч
19	Техническая подготовка	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	2ч
20	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой на месте	2ч
21	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой в движении	2ч
22	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в движении	2ч
23	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в прыжке	2ч

	подготовка		
24	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (встречные)	2ч
25	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	2ч
26	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	2ч
27	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сверху	2ч
28	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от головы	2ч
29	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	2ч
30	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	2ч
31	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в движении	2ч
32	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в прыжке	3ч
33	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (встречные)	2ч
34	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (поступательные)	2ч
35	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой на одном уровне	2ч
36	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	2ч
37	Техническая подготовка	Ведение мяча зигзагом	2ч
38	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением высоты отскока	3ч
39	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением направления	3ч
40	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением скорости	3ч
41	Техническая подготовка	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	3ч
42	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом под ногой	3ч
43	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом за спиной	3ч
44	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой снизу	3ч
45	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	4ч
Тактическая подготовка			49ч
1	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, атаки в тройках	3ч
2	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Скрестный выход	4ч

3	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Атака корзины	4ч
4	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, «Передай мяч и выходи»	4ч
5	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие получению мяча	4ч
6	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие выходу на свободное место	4ч
7	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие розыгрышу мяча	3ч
8	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие атаке корзины	4ч
9	Тактическая подготовка	Тактика Нападения , Система быстрого прорыва	4ч
10	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Розыгрыш мяча	4ч
11	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Подстраховка	4ч
12	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система личной защиты	4ч
13	Тактическая подготовка	Тактика Нападения , Передвижение игроков без мяча в нападение	3ч
ОФП			45+17сам
1	ОФП	Строевые упражнения.	4ч
2	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4ч
3	ОФП	Упражнения для ног.	4ч
4	ОФП	Упражнения для шеи и туловища.	4ч
5	ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	4ч
6	ОФП	Упражнения для развития силы.	4ч
7	ОФП	Упражнения для развития быстроты.	4ч
8	ОФП	Упражнения для развития гибкости.	3ч
9	ОФП	Упражнения для развития ловкости.	4ч
10	ОФП	Упражнения типа «полоса препятствий»	3ч
11	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4ч
12	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости.	3ч
13	ОФП-Сам.	Упражнения для развития ловкости.	2ч
14	ОФП-Сам.	Упражнения типа «полоса препятствий»	3ч
15	ОФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	6ч
16	ОФП-Сам.	Упражнения для развития общей выносливости.	6ч
Теоретическая подготовка			8+8сам
1	Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1ч
2	Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1ч
3	Теоретическая подготовка	Состояние и развитие баскетбола в России	1ч
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	1ч

5	Теоретическая подготовка	Физические качества и физическая подготовка	1ч
6	Теоретическая подготовка	Установка на игру и разбор результатов игры	1ч
7	Теоретическая подготовка	Общая характеристика спортивной подготовки	1ч
8	Теоретическая подготовка	Планирование и контроль подготовки	1ч
9	Теоретическая подготовка - Сам.	Правила по мини-баскетболу	4ч
10	Теоретическая подготовка - Сам.	Правила по баскетболу	4ч
СФП			55+16сам
1	СФП	Упражнения для развития специальной выносливости.	16ч
2	СФП	Упражнения для развития игровой ловкости.	13ч
3	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	13ч
4	СФП	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	13ч
5	СФП-Сам.	Упражнения для всех групп мышц.	4ч
6	СФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	4ч
7	СФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты.	5ч
8	СФП-Сам.	Упражнения для развития гибкости.	3ч
Психологическая подготовка			6ч
1	Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка к соревнованиям	2ч
2	Психологическая подготовка	Развитие способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера	2ч
3	Психологическая подготовка	Развитие оперативного мышления и памяти	2ч
Инструкторская и судейская практика			8ч
1	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика на тренировочных играх	10ч
Участие в соревнованиях			21ч
1	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях по мини баскетболу	5ч
2	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях по баскетболу	16ч
Медицинские, медико-биологические мероприятия			4ч
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере	2ч

2	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные медицинские мероприятия, для спортсменов.	2ч
Восстановительные мероприятия			4ч
1	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма голеностопного сустава и коленей	2ч
2	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма, спины и рук	2ч
Тестирование и контроль			4ч
Тестирование и контроль		Прием контрольных нормативов	4ч
Интегральная подготовка			67ч
1	Интегральная подготовка	Учебная игра в баскетбол	40ч
2	Интегральная подготовка	Учебная игра в мини баскетбол	5ч
3	Интегральная подготовка	Контрольная товарищеская игра	22ч

Учебно-тематический план для групп УТ-3 года обучения

№	Раздел	Тема тренировки	Количество часов
	Техническая подготовка		130ч
1	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (дальние)	5ч
2	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	3ч
3	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча	3ч
4	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (добивание)	3ч
5	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	3ч
6	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с места	3ч
7	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в движении	3ч
8	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в прыжке	3ч
9	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (средние)	3ч
10	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (ближние)	4ч
11	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	3ч
12	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	3ч
13	Техническая подготовка	Ведение мяча зигзагом	3ч
14	Техническая подготовка	Ведение мяча без зрительного контроля	3ч
15	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением высоты отскока	4ч
16	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением направления	3ч
17	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением скорости	3ч
18	Техническая подготовка	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	3ч
19	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом под ногой	4ч
20	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом за спиной	3ч
21	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	3ч
22	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	3ч
23	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой в прыжке	3ч

	подготовка		
24	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	4ч
25	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в движении	3ч
26	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в прыжке	3ч
27	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (встречные)	3ч
28	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	3ч
29	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	3ч
30	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сверху	4ч
31	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от головы	3ч
32	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	3ч
33	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	3ч
34	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в движении	3ч
35	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в прыжке	3ч
36	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (встречные)	3ч
37	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (поступательные)	3ч
38	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой на одном уровне	3ч
39	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	3ч
40	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой снизу	3ч
41	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	3ч
Тактическая подготовка			62ч
1	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, атаки в тройках	4ч
2	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Скрестный выход	4ч
3	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Атака корзины	4ч
4	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения через центрального	4ч
5	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения без центрального	4ч
6	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система личного прессинга	4ч

7	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие заслонам	5ч
8	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Игра в меньшинстве	4ч
9	Тактическая подготовка	Тактика Нападения , Система быстрого прорыва	4ч
10	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Розыгрыш мяча	4ч
11	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Подстраховка	4ч
12	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система личной защиты	4ч
13	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Игра в численном большинстве	4ч
14	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Игра в меньшинстве	4ч
15	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Использование заслона	5ч
ОФП			50+28сам
1	ОФП	Строевые упражнения.	4ч
2	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4ч
3	ОФП	Упражнения для ног.	4ч
4	ОФП	Упражнения для шеи и туловища.	4ч
5	ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	4ч
6	ОФП	Упражнения для развития силы.	4ч
7	ОФП	Упражнения для развития быстроты.	4ч
8	ОФП	Упражнения для развития гибкости.	3ч
9	ОФП	Упражнения для развития ловкости.	4ч
10	ОФП	Упражнения типа «полоса препятствий»	3ч
11	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4ч
12	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости.	3ч
13	ОФП-Сам.	Упражнения для развития ловкости.	2ч
14	ОФП-Сам.	Упражнения типа «полоса препятствий»	3ч
15	ОФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	6ч
16	ОФП-Сам.	Упражнения для развития общей выносливости.	6ч
Теоретическая подготовка			10+6сам
1	Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1ч
2	Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1ч
3	Теоретическая подготовка	Состояние и развитие баскетбола в России	1ч
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	1ч
5	Теоретическая подготовка	Физические качества и физическая подготовка	1ч
6	Теоретическая подготовка	Установка на игру и разбор результатов игры	3ч

7	Теоретическая подготовка	Общая характеристика спортивной подготовки	1ч
8	Теоретическая подготовка	Планирование и контроль подготовки	1ч
9	Теоретическая подготовка - Сам.	Официальные правила ФИБА	4ч
10	Теоретическая подготовка - Сам.	Правила по баскетболу	2ч
СФП			70+18сам
1	СФП	Упражнения для развития специальной выносливости.	20ч
2	СФП	Упражнения для развития игровой ловкости.	17ч
3	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	17ч
4	СФП	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	17ч
5	СФП-Сам.	Упражнения для всех групп мышц.	3ч
6	СФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	6ч
7	СФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты.	6ч
8	СФП-Сам.	Упражнения для развития гибкости.	3ч
Психологическая подготовка			10ч
1	Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка к соревнованиям	6ч
2	Психологическая подготовка	Развитие способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера	2ч
3	Психологическая подготовка	Развитие оперативного мышления и памяти	2ч
Инструкторская и судейская практика			10ч
1	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика на тренировочных играх	10ч
Участие в соревнованиях			26ч
1	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях по баскетболу	26ч
Медицинские, медико-биологические мероприятия			5ч
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере	3ч
2	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные медицинские мероприятия, для спортсменов.	2ч

Восстановительные мероприятия			7ч
1	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма голеностопного сустава и коленей	4ч
2	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма, спины и рук	3ч
Тестирование и контроль			4ч
Тестирование и контроль		Прием контрольных нормативов	4ч
Интегральная подготовка			84ч
1	Интегральная подготовка	Учебная игра в баскетбол	50ч
2	Интегральная подготовка	Контрольная товарищеская игра	34ч

Учебно-тематический план для групп УТ-4,5 года обучения

№	Раздел	Тема тренировки	Количество часов
	Техническая подготовка		131ч
1	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (дальние)	20ч
2	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	2ч
3	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча	2ч
4	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (добивание)	2ч
5	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2ч
6	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с места	2ч
7	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в движении	2ч
8	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2ч
9	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (средние)	2ч
10	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (ближние)	10ч
11	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2ч
12	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	2ч
13	Техническая подготовка	Ведение мяча зигзагом	10ч
14	Техническая подготовка	Ведение мяча без зрительного контроля	10ч
15	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением высоты отскока	4ч
16	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением направления	3ч
17	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением скорости	3ч
18	Техническая подготовка	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	3ч
19	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом под ногой	4ч
20	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом за спиной	3ч
21	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	2ч
22	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	2ч
23	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой в прыжке	2ч

	подготовка		
24	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	2ч
25	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в движении	2ч
26	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в прыжке	2ч
27	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (встречные)	2ч
28	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	2ч
29	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	1ч
30	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сверху	2ч
31	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от головы	2ч
32	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	2ч
33	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	2ч
34	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в движении	2ч
35	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в прыжке	2ч
36	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (встречные)	2ч
37	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (поступательные)	2ч
38	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой на одном уровне	2ч
39	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	2ч
40	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой снизу	2ч
41	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	2ч
Тактическая подготовка			99ч
1	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, атаки в тройках	6ч
2	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Групповой отбор мяча	8ч
3	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Атака корзины	6ч
4	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения через центрального	6ч
5	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения без центрального	6ч
6	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система личного прессинга	6ч

7	Тактическая подготовка	Тактика Защиты. Противодействие заслонам	7ч
8	Тактическая подготовка	Тактика Защиты. Система смешанной защиты	8ч
9	Тактическая подготовка	Тактика Нападения. Система быстрого прорыва	6ч
10	Тактическая подготовка	Тактика Нападения. Розыгрыш мяча	6ч
11	Тактическая подготовка	Тактика Защиты. Подстраховка	6ч
12	Тактическая подготовка	Тактика Защиты. Система зонной защиты	8ч
13	Тактическая подготовка	Тактика Нападения. Игра в численном большинстве	7ч
14	Тактическая подготовка	Тактика Нападения. Игра в меньшинстве	6ч
15	Тактическая подготовка	Тактика Нападения. Использование заслона	7ч
ОФП			60+21сам
1	ОФП	Строевые упражнения.	2ч
2	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	6ч
3	ОФП	Упражнения для ног.	6ч
4	ОФП	Упражнения для шеи и туловища.	6ч
5	ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	5ч
6	ОФП	Упражнения для развития силы.	5ч
7	ОФП	Упражнения для развития быстроты.	5ч
8	ОФП	Упражнения для развития гибкости.	5ч
9	ОФП	Упражнения для развития ловкости.	5ч
10	ОФП	Упражнения типа «полоса препятствий»	5ч
11	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5ч
12	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости.	5ч
13	ОФП-Сам.	Упражнения для развития ловкости.	5ч
14	ОФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты	2ч
15	ОФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	7ч
16	ОФП-Сам.	Упражнения для развития общей выносливости.	7ч
Теоретическая подготовка			15+15сам
1	Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1ч
2	Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2ч
3	Теоретическая подготовка	Состояние и развитие баскетбола в России	2ч
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	1ч
5	Теоретическая подготовка	Физические качества и физическая подготовка	1ч

6	Теоретическая подготовка	Установка на игру и разбор результатов игры	6ч
7	Теоретическая подготовка	Общая характеристика спортивной подготовки	1ч
8	Теоретическая подготовка	Планирование и контроль подготовки	1ч
9	Теоретическая подготовка - Сам.	Официальные правила ФИБА	8ч
10	Теоретическая подготовка - Сам.	Планирование и контроль подготовки	2ч
11	Теоретическая подготовка - Сам.	Профилактика травматизма в спорте	2
12	Теоретическая подготовка - Сам.	Разбор результатов игры	2
13	Теоретическая подготовка - Сам.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
СФП			80+26сам
1	СФП	Упражнения для развития специальной выносливости.	26ч
2	СФП	Упражнения для развития игровой ловкости.	18ч
3	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	18ч
4	СФП	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	18ч
5	СФП-Сам.	Упражнения для всех групп мышц.	6ч
6	СФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	8ч
7	СФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты.	5ч
8	СФП-Сам.	Упражнения для развития гибкости.	5ч
Психологическая подготовка			15ч
1	Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка к соревнованиям	8ч
2	Психологическая подготовка	Развитие способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера	4ч
3	Психологическая подготовка	Развитие оперативного мышления и памяти	3ч
Инструкторская и судейская практика			6ч
1	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика на тренировочных играх	6ч
Участие в соревнованиях			44ч
1	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях по баскетболу	44ч

Медицинские, медико-биологические мероприятия			2ч
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере	2ч
Восстановительные мероприятия			6ч
1	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма голеностопного сустава и коленей	3ч
2	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма, спины и рук	3ч
Тестирование и контроль			4ч
Тестирование и контроль		Прием контрольных нормативов	4ч
Интегральная подготовка			100ч
1	Интегральная подготовка	Учебная игра в баскетбол	60ч
2	Интегральная подготовка	Контрольная товарищеская игра	40ч

Учебно-тематический план для групп ССМ-1 года обучения

№	Раздел	Тема тренировки	Количество часов
	Техническая подготовка		108ч
1	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (дальние)	30ч
2	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	2ч
3	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча	2ч
4	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (добивание)	2ч
5	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2ч
6	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с места	2ч
7	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в движении	2ч
8	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2ч
9	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (средние)	2ч
10	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (ближние)	10ч
11	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2ч
12	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	2ч
13	Техническая подготовка	Ведение мяча зигзагом	5ч
14	Техническая подготовка	Ведение мяча без зрительного контроля	5ч
15	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2ч
16	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением направления	2ч
17	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением скорости	2ч
18	Техническая подготовка	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2ч
19	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом под ногой	2ч
20	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом за спиной	2ч
21	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	2ч
22	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	2ч
23	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой в прыжке	2ч

	подготовка		
24	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	2ч
25	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в движении	2ч
26	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в прыжке	1ч
27	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (встречные)	1ч
28	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	1ч
29	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	1ч
30	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сверху	1ч
31	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от головы	1ч
32	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	1ч
33	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	1ч
34	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в движении	1ч
35	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в прыжке	1ч
36	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (встречные)	1ч
37	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (поступательные)	1ч
38	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой на одном уровне	1ч
39	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	1ч
40	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой снизу	1ч
41	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	1ч
Тактическая подготовка			139ч
1	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, атаки в тройках	9ч
2	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Групповой отбор мяча	10ч
3	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Зонный прессинг	10ч
4	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения через центрального	9ч
5	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения без центрального	9ч
6	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система личного прессинга	10ч

7	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие заслонам	10ч
8	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система смешанной защиты	9ч
9	Тактическая подготовка	Тактика Нападения , Система быстрого прорыва	10ч
10	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Розыгрыш мяча	9ч
11	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Подстраховка	9ч
12	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система зонной защиты	10ч
13	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Игра в численном большинстве	10ч
14	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Игра в меньшинстве	9ч
15	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Использование заслона	11ч
ОФП			70+21сам
1	ОФП	Строевые упражнения.	2ч
2	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	7ч
3	ОФП	Упражнения для ног.	7ч
4	ОФП	Упражнения для шеи и туловища.	7ч
5	ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	6ч
6	ОФП	Упражнения для развития силы.	6ч
7	ОФП	Упражнения для развития быстроты.	6ч
8	ОФП	Упражнения для развития гибкости.	6ч
9	ОФП	Упражнения для развития ловкости.	6ч
10	ОФП	Упражнения типа «полоса препятствий»	6ч
11	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6ч
12	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости.	5ч
13	ОФП-Сам.	Упражнения для развития ловкости.	5ч
14	ОФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты	2ч
15	ОФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	7ч
16	ОФП-Сам.	Упражнения для развития общей выносливости.	7ч
Теоретическая подготовка			15+14сам
1	Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1ч
2	Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2ч
3	Теоретическая подготовка	Состояние и развитие баскетбола в России	2ч
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	1ч
5	Теоретическая подготовка	Физические качества и физическая подготовка	1ч
6	Теоретическая подготовка	Установка на игру и разбор результатов игры	6ч

7	Теоретическая подготовка	Общая характеристика спортивной подготовки	1ч
8	Теоретическая подготовка	Планирование и контроль подготовки	1ч
9	Теоретическая подготовка - Сам.	Официальные правила ФИБА	2ч
10	Теоретическая подготовка - Сам.	Планирование и контроль подготовки	2ч
11	Теоретическая подготовка - Сам.	Профилактика травматизма в спорте	2ч
12	Теоретическая подготовка - Сам.	Разбор результатов игры	6ч
13	Теоретическая подготовка - Сам.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2ч
СФП			110+48са м
1	СФП	Упражнения для развития специальной выносливости.	26ч
2	СФП	Упражнения для развития игровой ловкости.	26ч
3	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	30ч
4	СФП	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	26ч
5	СФП-Сам.	Упражнения для всех групп мышц.	12ч
6	СФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	12ч
7	СФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты.	12ч
8	СФП-Сам.	Упражнения для развития гибкости.	12ч
Психологическая подготовка			15ч
1	Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка к соревнованиям	8ч
2	Психологическая подготовка	Развитие способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера	4ч
3	Психологическая подготовка	Развитие оперативного мышления и памяти	3ч
Инструкторская и судейская практика			25ч
1	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика на тренировочных играх	10ч
2	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика на товарищеских и официальных играх	15ч
Участие в соревнованиях			75ч

1	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях по баскетболу	75ч
Медицинские, медико-биологические мероприятия			3ч
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере	3ч
Восстановительные мероприятия			35ч
1	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма голеностопного сустава и коленей	20ч
2	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма, спины и рук	15ч
Тестирование и контроль			4ч
Тестирование и контроль		Прием контрольных нормативов	4ч
Интегральная подготовка			150ч
1	Интегральная подготовка	Учебная игра в баскетбол	90ч
2	Интегральная подготовка	Контрольная товарищеская игра	60ч

Учебно-тематический план для групп ССМ-2 года обучения

№	Раздел	Тема тренировки	Количество часов
	Техническая подготовка		122ч
1	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (дальние)	35ч
2	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	2ч
3	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча	2ч
4	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (добивание)	2ч
5	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2ч
6	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой с места	2ч
7	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в движении	2ч
8	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2ч
9	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (средние)	6ч
10	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой (ближние)	15ч
11	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2ч
12	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	2ч
13	Техническая подготовка	Ведение мяча зигзагом	5ч
14	Техническая подготовка	Ведение мяча без зрительного контроля	5ч
15	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2ч
16	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением направления	2ч
17	Техническая подготовка	Обводка соперника с изменением скорости	2ч
18	Техническая подготовка	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2ч
19	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом под ногой	2ч
20	Техническая подготовка	Обводка соперника с переводом за спиной	2ч
21	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	2ч
22	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	2ч
23	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой в прыжке	2ч

	подготовка		
24	Техническая подготовка	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	2ч
25	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в движении	2ч
26	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками в прыжке	1ч
27	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (встречные)	1ч
28	Техническая подготовка	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	1ч
29	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	1ч
30	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сверху	1ч
31	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от головы	1ч
32	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	1ч
33	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	1ч
34	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в движении	1ч
35	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой в прыжке	1ч
36	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (встречные)	1ч
37	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (поступательные)	1ч
38	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой на одном уровне	1ч
39	Техническая подготовка	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	1ч
40	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой снизу	1ч
41	Техническая подготовка	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	1ч
Тактическая подготовка			154ч
1	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, атаки в тройках	10ч
2	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Групповой отбор мяча	10ч
3	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Зонный прессинг	15ч
4	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения через центрального	10ч
5	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система нападения без центрального	9ч
6	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система личного прессинга	10ч

7	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Противодействие заслонам	15ч
8	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система смешанной защиты	9ч
9	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Система быстрого прорыва	10ч
10	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Розыгрыш мяча	9ч
11	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Подстраховка	9ч
12	Тактическая подготовка	Тактика Защиты, Система зонной защиты	10ч
13	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Игра в численном большинстве	10ч
14	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Игра в меньшинстве	9ч
15	Тактическая подготовка	Тактика Нападения, Использование заслона	14ч
ОФП			80+23сам
1	ОФП	Строевые упражнения.	2ч
2	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	8ч
3	ОФП	Упражнения для ног.	8ч
4	ОФП	Упражнения для шеи и туловища.	8ч
5	ОФП	Упражнения для всех групп мышц.	8ч
6	ОФП	Упражнения для развития силы.	8ч
7	ОФП	Упражнения для развития быстроты.	8ч
8	ОФП	Упражнения для развития гибкости.	8ч
9	ОФП	Упражнения для развития ловкости.	8ч
10	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	8ч
11	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости.	6ч
13	ОФП-Сам.	Упражнения для развития ловкости.	5ч
14	ОФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты	3ч
15	ОФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	5ч
16	ОФП-Сам.	Упражнения для развития общей выносливости.	10ч
Теоретическая подготовка			20+12сам
1	Теоретическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1ч
2	Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2ч
3	Теоретическая подготовка	Состояние и развитие баскетбола в России	2ч
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	1ч
5	Теоретическая подготовка	Физические качества и физическая подготовка	2ч
6	Теоретическая подготовка	Установка на игру и разбор результатов игры	9ч
7	Теоретическая	Общая характеристика спортивной подготовки	1ч

	подготовка		
8	Теоретическая подготовка	Планирование и контроль подготовки	2ч
9	Теоретическая подготовка - Сам.	Официальные правила ФИБА	2ч
10	Теоретическая подготовка - Сам.	Планирование и контроль подготовки	2ч
11	Теоретическая подготовка - Сам.	Профилактика травматизма в спорте	2ч
12	Теоретическая подготовка - Сам.	Разбор результатов игры	5ч
13	Теоретическая подготовка - Сам.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1ч
СФП			120+58сам
1	СФП	Упражнения для развития специальной выносливости.	30ч
2	СФП	Упражнения для развития игровой ловкости.	30ч
3	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	30ч
4	СФП	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	30ч
5	СФП-Сам.	Упражнения для всех групп мышц.	16ч
6	СФП-Сам.	Упражнения для развития силы.	14ч
7	СФП-Сам.	Упражнения для развития быстроты.	14ч
8	СФП-Сам.	Упражнения для развития гибкости.	14ч
Психологическая подготовка			20ч
1	Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка к соревнованиям	11ч
2	Психологическая подготовка	Развитие способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера	5ч
3	Психологическая подготовка	Развитие оперативного мышления и памяти	4ч
Инструкторская и судейская практика			28ч
1	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика на тренировочных играх	10ч
2	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика на товарищеских и официальных играх	18ч
Участие в соревнованиях			84ч
1	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях по баскетболу	84ч

Медицинские, медико-биологические мероприятия			3ч
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере	3ч
Восстановительные мероприятия			40ч
1	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма голеностопного сустава и коленей	20ч
2	Восстановительные мероприятия	Профилактика травматизма, спины и рук	20ч
Тестирование и контроль			4ч
Тестирование и контроль		Прием контрольных нормативов	4ч
Интегральная подготовка			168ч
1	Интегральная подготовка	Учебная игра в баскетбол	100ч
2	Интегральная подготовка	Контрольная товарищеская игра	68ч

**Приложение № 8 к Программе спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»
Таблица 1**

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	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.	Стойки для обводки	штук	20
17.	Утяжелители для ног	комплект	15
18.	Утяжелители для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

**Приложение № 9 к Программе спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
14.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

