Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 13.04.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 45-о от 20.04.2026

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет
Год разработки программы: 2023

Автор-составитель:
Магамедова Ольга Леонидовна,
старший методист высшей
квалификационной категории
Солодков Иван Анатольевич,
канд. пед. наук, старший методист
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

I. Общие положения ... *3*

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... *4*

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ... 6

2.2. Объем программы ... 7

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 7

2.4. Годовой учебно-тренировочный план ... 11

2.5. Календарный план воспитательной работы ... 12

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ... 16

2.7. План инструкторской и судейской практики ... 18

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ... 20

III. Система контроля ... *22*

3.1. Требования к результатам прохождения Программы ... 22

3.2. Оценка результатов освоения Программы ... 27

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации ... 29

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) ... *37*

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки ... 37

4.2. Учебно-тематический план ... 65

4.3. Календарный тематический план ... 65

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ... *65*

VI. Условия реализации Программы ... *66*

6.1. Материально-технические условия реализации программы ... 66

6.2. Кадровые условия реализации Программы ... 68

6.3. Информационно методические условия реализации Программы ... 69

VII. Приложения ... *72*

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Баскетбол**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным 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 14 ноября 2025 г. № 954 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Баскетбол» - 0140013611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Баскетбол	014 001 3 6 1 1 Я

Программа разработана МАУДО ДПШ (далее – Организация) с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 г. №857 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", а также следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации) (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2005 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. №1444н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями);

6. Постановление Главного государственного 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 молодежи».

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 одаренных 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

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

На этапе начальной подготовки преимущественной направленностью программы являются выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков и создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе преимущественной направленностью программы является совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в официальных физкультурных мероприятиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на площадке с двумя баскетбольными кольцами. Цель игры – забить больше мячей в кольцо, чем это сделают соперники. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и, самое главное, – благоприятного воздействия на организм человека.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

К отличительным особенностям баскетбола можно отнести:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность создает условия для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий. Каждый обучающийся на протяжении игры, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и какой способ ему применить для достижения нужного результата. Это важно для воспитания у учащихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения обучающихся по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и *воспитательное*. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими.

Воспитательный потенциал Программы также раскрывается через календарный план воспитательной работы.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «баскетбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

Особенности комплектования учебно-тренировочных групп в организации заключаются в следующем:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;

– наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «баскетбол».

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

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

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации программы применяются групповые формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды в данных соревнованиях.

Спортивные соревнования

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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенные в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении 1 к Программе.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определены сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. Начало учебно-тренировочного процесса – 1 сентября, окончание – 31 августа;

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее 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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в рамках реализации настоящей образовательной программы является воспитание личности через развитие физических возможностей человека и приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма и волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика (на учебно - тренировочном этапе)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. Участие в институциональных мероприятиях МАУДО ДПШ в качестве судьи, судьи-секретаря, в составе ГСК помощником главного судьи и главного секретаря.	
1.2.	Инструкторская практика (на учебно-тренировочном этапе)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. Участие в институциональных мероприятиях МАУДО ДПШ в качестве наставника обучающихся на этапе начальной подготовки.	В течение года

2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в акциях различной направленности; - участие в массовых городских стартах; - прохождение периодических медосмотров	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. 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, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	Родительское собрание «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	В течение 1 года обучения	Родителям даются начальные знания по тематике; проводится знакомство с сайтом РУСАДА и информационными материалами, размещенными на сайте
	Проведение теоретического занятия «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	В течение 2 года обучения	Обучающимся даются начальные знания по тематике; проводится знакомство с сайтом РУСАДА и информационными материалами, размещенными на сайте

	Проведение теоретического занятия «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	В течение 3 года обучения	Обучающимся даются начальные знания по тематике, разъясняется вред применения допинга на долгосрочное состояние здоровья спортсмена
	Онлайн-обучение тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА	ежегодно	Копия сертификата об успешном прохождении онлайн-обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	ежегодно	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн-обучение тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА	ежегодно	Копия сертификата об успешном прохождении онлайн-обучения
	Онлайн-обучение обучающихся на сайте РУСАДА	ежегодно	Копия сертификата об успешном прохождении онлайн-обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По согласованию с региональными уполномоченными органами
Все этапы	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Размещение материалов
Все этапы	Инструктаж по антидопинговому обеспечению для спортсменов (обучающихся)	ежегодно	Отметка о проведении инструктажа в журнале

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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 технических элементов у товарища по команде;
- уметь показать в младшей группе правила выполнения упражнений и осуществить контроль процесса выполнения упражнений.

Для получения звания «юный спортивный судья» обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- осуществлять судейство учебной игры совместно с тренером-преподавателем;
- осуществлять самостоятельное судейство учебных игр;
- осуществлять судейство официальных соревнований в составе судей-секретарей;
- осуществлять судейство игр официальных соревнований в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Изучение правил баскетбола, умение решать ситуативные задачи судейства,

			изучение ведения протокола игры, изучение основных судейских функций, теоретические аспекты судейства за судейским столом и в поле
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочных занятиях с последующим участием в судействе институциональных и официальных соревнований. Подготовка к выполнению требований квалификационной категории «юный спортивный судья по баскетболу»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодический медицинский	1 раз на каждом году

	осмотр	обучения
	Профилактика травматизма	Регулярно
	Обучение и контроль за соблюдением гигиенических норм и правил	Регулярно
	Обучение и применение восстановительных упражнений по окончанию тренировок, тренировочных циклов	Регулярно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодический медицинский осмотр	1 раз на каждом году обучения
	Профилактика травматизма	Регулярно
	Контроль за соблюдением гигиенических норм и правил	Регулярно
	Применение восстановительных упражнений по окончанию тренировок, тренировочных циклов	Регулярно

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены на:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта “баскетбол”;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта “баскетбол”;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта “баскетбол”;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта “баскетбол”;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд) не ниже 2 юношеского разряда.

Для организации системы педагогического наблюдения при оценке результатов освоения Программы используются матрицы освоения приемов игры по этапам подготовки и годам обучения, которые представлены в таблицах 10-12.

Таблица 10

Освоение технических приемов игры по годам обучения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком	+	+	+				
Остановка двумя шагами	+	+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				

Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем		+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам		+					
Ведение мяча по кругам		+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+

Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места		+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+

Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Кувырки							
Приставные шаги	+						

Таблица 11

Освоение приемов тактики нападения по годам обучения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча		+					
Выход для отвлечения мяча		+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины		+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+

Система нападения через центрового				+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Таблица 12

Освоение приемов тактики защиты по годам обучения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча		+					
Противодействие выходу на свободное место		+					
Противодействие розыгрышу мяча		+	+				
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной зашиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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 связанными с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль проводится 3 раза в течение учебного года (декабрь, февраль-март, май-июнь) и направлен на текущую оценку уровня освоения программного материала по различным разделам программы для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, для подготовки в том числе индивидуальных учебно-тренировочных планов обучающихся по самостоятельной подготовке в летний период.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год на основании результатов текущего контроля и сдачи контрольно-переводных нормативов. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Матрица оценки результатов освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки представлена в таблице 13.

Таблица 13

Оценка результатов реализации Программы

Раздел Программы	**Текущий контроль (декабрь)**	**Текущий контроль (февраль-март)**	**Текущий контроль (май-июнь)**	**Промежуточная аттестация (август)**
ОФП и СФП	-	-	Предварительный прием контрольно-переводных нормативов	Прием контрольно-переводных нормативов
Участие в соревнованиях	Мониторинг объема соревновательной деятельности	-	Мониторинг объема соревновательной деятельности	Мониторинг объема соревновательной деятельности (на основании результатов текущего контроля)
Вид спорта (техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка)	Оценка уровня освоения технико-тактических навыков (педагогическое наблюдение)	-	Оценка уровня освоения технико-тактических навыков (педагогическое наблюдение на основе проведения институциональн	Оценка уровня освоения технико-тактических навыков (на основе результатов текущего контроля)

			ого мероприятия)	
Антидопинговые мероприятия	-	Прохождение онлайн-курса РУСАДА с получением сертификата	-	Прохождение онлайн-курса РУСАДА с получением сертификата (на основании результатов текущего контроля)

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (в т.ч. спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (в т.ч. спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап и год спортивной подготовки по виду спорта. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 14-22. Протоколы оценки результатов по видам спортивной подготовки и описание методов оценивания указаны в Приложении 2 Программы.

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на 1 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Описание	Методика оценки
			Мальчики	Девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта со сменой направления движения.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			10,5	10,8		

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Испытуемый занимает исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки - вдоль туловища. Прыжок выполняется двумя ногами от контрольной линии. Результат оценивается по пятке ноги, ближайшей к контрольной линии	Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			110	105		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		Предварительно у размеченной в сантиметрах вертикальной ленты измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх, стоя на полу на носочках. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, стремясь достать пальцами правой или левой руки как можно более высокую точку на ленте	Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			20	16		
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 14 метров	Даётся две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток
			3,5	4,0		

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 2 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 3 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	125
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			24	24
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,2	3,7

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 1 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Описание	Методика оценки
			Юноши	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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.
			13	7		
.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта со сменой направления движения.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			9,2	9,4		
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Испытуемый занимает исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки - вдоль туловища. Прыжок выполняется двумя ногами от контрольной линии. Результат оценивается по	Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			150	135		

					пятке ноги, ближайшей к контрольной линии	
.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине 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. Испытуемый выполняет максимальное количество поднимений туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.	Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из поднимений туловища и возвращения в исходное положение, фиксируемых счетом судьи.
			33	28		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более		Скоростное ведение мяча производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 20 метров с ведением мяча по прямой	Даётся две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток
			4,8	5,0		
.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		Предварительно у размеченной в сантиметрах вертикальной ленты измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх, стоя на полу на носочках. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, стремясь достать пальцами правой или левой руки как можно более высокую точку на ленте	Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			35	30		
.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта по баскетбольной площадке по прямой с изменением направления движения после пересечения одной ногой одной из лицевых линий площадки.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			65,0	70,0		
.4.	Бег на 14 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 14 метров	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			3,0	3,4		

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	31
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 3 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	9
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,0

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,7	4,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			37	32
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63,0	68,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,9	3,3

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 4 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,6	8,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	165
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,7	4,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			38	33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63,0	68,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

			2,9	3,3
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	III юношеский спортивный разряд и выше			

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 5 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,4	8,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	170
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			62,0	67,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,8	3,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.2.	II юношеский спортивный разряд и выше			

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения программы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание	количество раз	не менее	

	рук в упоре лежа на полу		30	13
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,2	8,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	39
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			61,0	66,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,8	3,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	II спортивный разряд и выше			

Для дополнительного определения рейтинга поступающих по Программе используется оценка антропометрических качеств (рост) обучающихся, которая представлена в таблице 23

Таблица 23

Ростовые показатели

Возраст (по году рождения)	Юноши	Девушки	Балл (чем меньше, тем лучше)
8 лет	149 144 132	145 141 132	0 2 3
9 лет	155 143 138	152 147 138	0 2 3
10 лет	160 155 143	163 157 145	0 2 3
11 лет	165 160 148	170 164 152	0 2 3
12 лет	175 164 154	174 168 156	0 2 3
13 лет	180	177	0

	172 162	171 162	2 3
14 лет	187 179 168	180 174 166	0 2 3
15 лет	192 185 175	183 175 168	0 2 3
16-17 лет	195 188 180	185 177 170	0 2 3

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Учебно-тренировочные занятия по своим задачам и направленности спортивной подготовки могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма учащихся, закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет). Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность,

неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-17 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности учащихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями.

В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма - «врабатывание» (в подготовительной части), использование повышенной работоспособности для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализация функциональной активности организма и создание благоприятных предпосылок для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д. Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена. В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств. К четвертой группе относят подвижные игры.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-

тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

В таблице 24 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают поступающих, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

Таблица 24

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	**Возраст**									
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+			+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия - решение задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Поединки с заданиями или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия - решение задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов 1х0 и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебных поединках.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия - решение задачи технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
3. знание этики поведения спортивных судей;
4. освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта. Упражнения в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение тактических действий в поединке.
3. Игровые упражнения, направленные на реализацию тактических задумок в процессе единоборств.
4. Совершенствование технико-тактических действий в учебных поединках.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию, позволяющему определить задачи на год, составить календарный тематический план проведения групповых тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации учащихся.

Далее даны рекомендации и подобран комплекс упражнений по каждому разделу спортивной подготовки Программы, на основе которых тренер-преподаватель строит календарный тематический план работы в каждой тренировочной группе в соответствии с годом и этапом спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья, физическое развитие, предполагающее совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Для решения вышеуказанных задач применяются следующие комплексы упражнений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колоны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180^{0} из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед, кувырок назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 х 20-30 м., 2-3 х 30-40 м., 3-4 х 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т. д. До 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг.), с поясом – отягощением.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360^0 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодоление препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх,

влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг, передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3*10 с паузой между ними в 1.5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10), выпрыгивания из полуприседа (сериями 2х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменениями направления (50-100 м).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», и т.д.

Особенности реализации раздела спортивной подготовки «Общая физическая подготовка» на этапе начальной подготовки: обучающиеся знакомятся и осваивают упражнения, правильную технику их выполнения. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся совершенствуют свою общефизическую подготовку указанными упражнениями и средствами, увеличивается интенсивность и сложность выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Задача специальной физической подготовки – развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта. Для решения вышеуказанной задачи применяются следующие комплексы упражнений.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180^0 (360^0).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360^0.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы (передачи, бросок в кольцо, метание в неподвижную цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное движение при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед,

вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Особенности реализации раздела спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка» на этапе начальной подготовки: обучающиеся знакомятся и осваивают упражнения, правильную технику их выполнения. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся совершенствуют свою специальную физическую подготовку указанными упражнениями и средствами, увеличивается интенсивность и сложность выполнения упражнений.

Участие в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Участие в соревнованиях – неотъемлемый вид спортивной подготовки, являющийся основным для освоения избранного вида спорта. Ежегодно для каждой группы учащихся тренером-преподавателем подготавливается План участия в спортивных мероприятиях по форме (Приложение 3) в соответствии с таблицей 5 Программы и основными целевыми и результативными индикативами Программы, указанными в разделах II и III.

Наиболее важным аспектом при составлении Плана участия в спортивных соревнованиях является подбор тех спортивных соревнований, которые будут отвечать прогрессу спортивного мастерства группы. Уровень соперничества в таких соревнованиях должен соответствовать уровню подготовки и уровню сформированности технических и тактических навыков обучающихся.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Техническая подготовка - процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Все технические действия в баскетболе в Программе разделены на технику передвижения и технику владения мячом.

Техническая подготовка, 1 год обучения на этапе начальной подготовки.

Техника передвижения.

Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед,

назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом.

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

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

Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

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

Обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча.

Техническая подготовка, 2 год обучения на этапе начальной подготовки.

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.

Техническая подготовка, 3 год обучения на этапе начальной подготовки.

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 снизу и сверху в движении.

Обучение накрыванию мяча спереди при броске в корзину.

Обучение технике штрафного броска.

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

Обучение ведению мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обучение обманным действиям: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техническая подготовка, 1 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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.

Техника владения 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.

Техническая подготовка, 2 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Передвижения.

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

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

Техника владения 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, разноудаленных от щита. Накрывание 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.

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

Техническая подготовка, 3 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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.

Техника 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, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Блокировка при борьбе за овладение 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.

Техническая подготовка, 4 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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 360^0. Прыжки с разворотом на 90-360^0 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

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

Техника владения мячом.

Передача мяча различными способами: в прыжке, с поворотами, 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. 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.

Техническая подготовка, 5 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Передвижения и стойки.

Передвижения различными способами на максимальной скорости в 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, 360^0 с остановками, передвижениями, а также техническими приемами нападения.

Сочетание стоек и передвижений с техническими приемами защиты.

Техника владения мячом.

Совершенствование передачи мяча различными способами: в прыжке, с поворотами, в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Совершенствование ведения мяча с различными комбинациями сочетания шагов; 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.

Совершенствование бросков мяча: одной рукой с места с разворотом вправо, влево; двумя руками сверху вниз; одной рукой сверху вниз. Совершенствование добивания мяча: без отскока от щита; в одно касание. Совершенствование 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.

Совершенствование выбивания мяча при броске в движении. Совершенствование ловли 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, теоретическая, психологическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой юных баскетболистов понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки баскетболистов:

- овладение основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладение тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развитие способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучение соперников, их тактического арсенала, технической и волевой подготовленности;

• изучение тактики ведущих баскетбольных команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Тактическая подготовка, 1 год обучения на этапе начальной подготовки.

Индивидуальные действия.

Обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору 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.

Обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».

Командные действия.

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

Обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

Тактическая подготовка, 2 год обучения на этапе начальной подготовки.

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».

Командные действия.

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

Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Тактическая подготовка, 3 год обучения на этапе начальной подготовки.

Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Обучение противодействию 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. Обучение действиям 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. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия.

Обучение быстрому прорыву длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.

Тактическая подготовка, 1 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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.

Обучение взаимодействию двух игроков с заслонами. Обучение взаимодействию трех игроков в нападении («тройка»).

Взаимодействие двух игроков - противодействие нападению. Взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке».

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. Личная система защита с переключением. Личный прессинг. Организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Тактическая подготовка, 2 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Индивидуальные действия.

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

Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций. Добивание мяча, отскочившего от щита мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча центровому 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.

Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия.

Нападение «большой восьмеркой». Нападение с одним центровым. Различные виды быстрого прорыва.

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

Тактическая подготовка, 3 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Индивидуальные действия.

Перемещение в зонах действия центрового 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 с заслоном и наведением. Взаимодействие трех игроков - «сдвоенный заслон». Взаимодействие трех игроков - «скрестный 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 заслону, сдвоенному заслону, наведению, «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.

Обучение системе зонной защиты 2-3 и 2-1-2. Обучение сочетанию 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, пробивания штрафного броска и т. п.

Тактическая подготовка, 4 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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.

Тактическая подготовка, 5 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Индивидуальные действия.

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

Совершенствование индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

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

Групповые взаимодействия.

Совершенствование способа взаимодействия трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Совершенствование противодействия взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Совершенствование групповых взаимодействий игроков: в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении); в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия.

Совершенствование эшелонированного быстрого прорыва. Совершенствование нападения против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Совершенствование организации защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Совершенствование смешанной системы защиты. Совершенствование противодействия применению комбинаций.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется в соответствии с Учебно-тематическим планом Программы, указанном в разделе 4.2.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2) развитие процессов восприятия;
3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5) развитие способности управлять своими эмоциями;
6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе образовательной деятельности не только готовят спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Развитие восприятия и внимания. Специфика баскетбола как вида спорта подходит для гармоничного развития процессов восприятия и внимания у юных спортсменов: необходимость постоянного контроля дистанции в процессе поединка, подготовки своевременных защитных и атакующих ответов, - всё это предъявляет повышенные требования к концентрации спортсмена и развитии внимательности и остроты восприятия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У спортсменов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в ситуации дефицита времени во время фехтовального поединка; сообразительность, умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями вида спорта, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен — это целеустремленность и настойчивость, выдержка в самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодоления нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты поединка и без колебания приводить их в исполнение. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию соперника, зрителей и их действий. Дисциплинированность выражается в умении спортсмена подчинить свои действия плану на поединок, реализуя тактику боя против различных соперников.

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются двусторонние другие спортивные игры, а также поединки, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей

организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1) осознание спортсменами задач на предстоящий турнир;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место проведения, освещенность, температура и т.д.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед ответственными соревнованиями, да и во время них, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности

движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровыми состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованиям и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до старта.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный в спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на обучающихся.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Инструкторская и судейская практика на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Одним из важных разделов комплексной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является инструкторская и судейская практика.

ОБучающиеся должны пользоваться принятой в баскетболе терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Для воспитания инструкторских навыков необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала, принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать 1 года обучения на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

Во время тренировочного процесса обучающимся необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построение учебной группы и подача основных команд на месте и в движении;
- составление конспекта занятия и проведение разминки в группе;
- выявление и исправление ошибок в выполнении приемов у товарища;
- проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.

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

- составление положения для проведения институционального мероприятия;
- ведение протокола матча;
- участие в судействе учебных игр совместно с тренером;
- участие в судействе институциональных соревнований в роли судьи-секретаря;
- участие в судействе официальных соревнований в качестве судьи в поле.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Восстановление – процесс борьбы с наступившим в тренировочных занятиях утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояние систем организма. Изменение физиологических функций происходит в ЦНС, в органах, тканях и системах. Для борьбы с наступившим утомлением используют педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы восстановления.

Педагогическая система включает в себя:

1) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствующее функциональным возможностям сочетание средств ОФП и СФП, оптимальное

построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, чередование средств подготовки, использование неспецифических нагрузок, сочетание работы и отдыха, включение восстановительных циклов;

2) построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств, полноценная индивидуальная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, включение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления.

В месячном цикле тренировки планируется различное чередование больших, средних, малых по объему тренировочных нагрузок недельных циклов. В макроциклах с целью полного восстановления организма спортсмена предусмотрены переходные периоды длительностью 4-6 недель.

Одним из условий нормального протекания процессов восстановления является оптимальное чередование тренировочных занятий, различных по направленности, объему, интенсивности, с днями пассивного и активного отдыха. Частые тренировки (2-3 раза в день) при правильном сочетании применяемых упражнений не только положительно влияют на рост спортивных результатов, но способствуют протеканию процессов восстановления и в некоторых случаях даже стимулируют их.

Восстановление работоспособности верхних конечностей ускоряется под влиянием динамической и статической работы мышц нижних конечностей.

Чем больше автоматизировано движение верхней конечности (которая утомляется), тем большим будет эффект активного отдыха по сравнению с пассивным. Движения как правой, так и левой ног одинаково ускоряют восстановление руки. Восстановление работоспособности утомленной руки происходит тем быстрее, чем выше ритм движения нижних конечностей.

Ведущим звеном в системе борьбы с наступившим утомлением является активный отдых. Одной из форм активного отдыха является тренировка симметричных мышц. Метание вспомогательных снарядов левой рукой или через левую сторону (для правшей) следует рассматривать как средство восстановления и развития необходимых скоростносиловых качеств; действенными средствами восстановления юных спортсменов являются подвижные игры, кроссовый бег, плавание.

Психологическая система восстановления применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической и служит для снижения нервно-психической напряженности (психорегулирующие тренировки, психотерапия и др.).

Медико-биологическая система восстановления включает в себя:

1) Физиотерапевтические методы (парная баня, различные виды массажа).
2) Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.
3) Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.

В зависимости от степени воздействия нагрузки используются различные восстановительные средства. При восстановлении работоспособности мышц

плечевого пояса целесообразны: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, воднотепловые процедуры. После больших, глобальных нагрузках – сочетание парной бани с водными процедурами. При выполнении интенсивных упражнений – контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплом бассейне (ванне).

Для повышения работоспособности перед повторной тренировкой эффективно сочетание парной бани с холодными водными процедурами (температура воды 12-15 °С). При длительности перерывов свыше 12-16 часов рекомендуется парная и душ (ванна) с температурой 36-37°С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин – хорошее средство восстановления при следующей методике применения: 1 мин – горячая вода (37-36°С), затем 5-10 с – холодная вода (12-15°С) и т.д.

Спортивный массаж назначается для быстрого восстановления работоспособности, сохранения достигнутого уровня тренированности. Его продолжительность зависит от веса тела массируемого спортсмена .

Правильно организованное питание повышает эффективность тренировки, обуславливает высокую работоспособность, ускоряет течение восстановительных процессов. Калорийность и состав суточного рациона для легкоатлетов-метателей (по Л.Н. Яковлеву) составляет: белки – 2,4-2,5 г; жиры – 1,7-1,9 г; углеводы – 9,5-10 г; ккал – 65-70. суточная потребность спортсменов 14-17 лет в минеральных элементах (в г) составляет: фосфор – 3; кальций – 1,6; магний – 0,3; калий – 3; железо – 10; хлористый натрий – 10-15. высокая интенсивность обмена веществ у спортсменов требует повышения суточной нормы витаминов

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов («Ундевит», «Декамевит») по 1-2 драже 2-3 раза в день во время еды. Для нормализации окислительно-восстановительных процессов рекомендуется принимать дополнительно аскорбиновую кислоту в дозе 100-150 мг. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней дополнительный ежедневный прием 4-5 штук поливитаминного драже.

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями, между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3 часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять

массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

Интегральная подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Интегральная подготовка – комплексная реализация различных компонентов подготовленности спортсмена – физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка, 1 год обучения на этапе начальной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

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

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

Интегральная подготовка, 2 год обучения на этапе начальной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

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

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

Интегральная подготовка, 3 год обучения на этапе начальной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

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

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

Интегральная подготовка, 1 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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 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 и без мяча. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча в различных направлениях. Ведение мяча различными способами в сочетании с перемещениями, 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.

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

Интегральная подготовка, 2 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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.

Интегральная подготовка, 3 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Различные виды прыжков в сочетании с передачами мяча. Сочетание скоростно-силовых упражнений с бросками 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.

Интегральная подготовка, 4 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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.

Интегральная подготовка, 5 год обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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.

Контрольные игры. Задания на игру.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в Приложении 4 к Программе

4.3. Календарный тематический план

Календарный тематический план по каждому этапу подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на каждый учебный год для каждой группы (подгруппы) самостоятельно по форме, указанной в Приложении 5, в соответствии с годовым объемом Программы на каждом этапе обучения, годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы, планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планом инструкторской и судейской практики, планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, учебно-тематическим планом.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

VI. Условия реализации Программы

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 20-21);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный № 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный № 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный № 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2

24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Мяч баскетбольный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.
1.	Костюм спортивный	штук	на обуч.	-	-	1	2
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обуч.	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч.	-	-	1	1
4.	Майка	штук	на обуч.	-	-	2	1
5.	Полотенце	штук	на обуч.	-	-	-	-
6.	Сумка спортивная	штук	на обуч.	-	-	-	-
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обуч.	-	-	2	1
8.	Футболка	штук	на обуч.	-	-	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обуч.	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик [и др.]; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014. – 376 стр.
2. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – Москва: Физкультура и Спорт, 2006. – 144 с., ил.
3. Гомельский, А.Я. Энциклопедия от Гомельского: энциклопедия / А.Я. Гомельский. – Москва: Фаир-Пресс, 2010. – 352 с.
4. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.
5. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я. Гомельский. – М.: типография "На боевом посту", 2009. – 96 с.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М.: ИЦ Академия, 2004. – 520 с.
7. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 336 с.
8. Поплавский, Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю. Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. – 219 с.
9. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. - СПб ГУФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

10. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с., ил.

11. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. [и др.]. – 4-е изд., испр. – Санкт-Петербург: НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2009. – 64 с.

12. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – Санкт-Петербург: Олимп- Санкт-Петербург, 2011. – 94 с.

Список литературы для обучающихся

1. Белов С.А. Движение вверх / С.А.Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. – 416 с.
2. Сортэл Н. Баскетбол:100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).
3. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1984. – 64 с., ил.

Электронные ресурсы

1. ЕВСК. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации – Режим доступа: https://edu.gov.ru/
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/
4. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – Режим доступа: https://minsport.gov74.ru/
5. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания – Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/.
6. Образовательный портал Челябинска – Режим доступа: http://www.chel-edu.ru/
7. ГБУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» – Режим доступа: https://xn--74-jlc3bq6b1b.xn--p1ai/
8. Официальный федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: http://www.edu.ru/
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) – Режим доступа: http://main.sportedu.ru/sites/all/modules/gdv/gdv.php?url=http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_statey_konferencii_aktualnye_problemy_i_sovremennye_tehnologii_podgotovki_basketbolistov.pdf
10. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: http://russiabasket.ru/
11. Спортивный портал Челябинска – Режим доступа: http://www.74sport.ru/
12. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2017. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/book.pdf. – 15.06.2023.
13. Баскетбол для тренеров [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2018. – Режим доступа:

https://russiabasket.ru/Files/Documents/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf. – 15.06.2023.

VII. Приложения

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	8	8	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2				3			
		Наполняемость групп (человек)							
		15-30				12-24			
1.	Общая физическая подготовка	49 (21%)	59 (19%)	59 (19%)	58 (14%)	58 (14%)	58 (14%)	75 (12%)	75 (12%)
2.	Специальная физическая подготовка	35 (15%)	53 (17%)	53 (17%)	67 (16%)	67 (16%)	67 (16%)	100 (16%)	100 (16%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	21 (5%)	21 (5%)	21 (5%)	62 (10%)	62 (10%)
4.	Техническая подготовка	77 (33%)	97 (31%)	97 (31%)	100 (24%)	100 (24%)	100 (24%)	125 (20%)	125 (20%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42 (18%)	57 (18%)	57 (18%)	75 (18%)	75 (18%)	75 (18%)	125 (20%)	125 (20%)
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	6 (1%)	6 (1%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7 (3%)	9 (3%)	9 (3%)	16 (4%)	16 (4%)	16 (4%)	25 (4%)	25 (4%)
8.	Интегральная подготовка	23 (10%)	37 (12%)	37 (12%)	75 (18%)	75 (18%)	75 (18%)	106 (17%)	106 (17%)
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	416	624	624

Приложение 2

Протоколы текущего контроля и промежуточной аттестации, учет результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях

Протокол оценки уровня освоения технико-тактических навыков на основе метода педагогического наблюдения*

Группа _____
Этап подготовки и год обучения _____
Тренер _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Техническая подготовка	Тактика нападения	Тактика защиты
1				
2				
…				

* Педагогическое наблюдение проводится в учебно-тренировочном процессе, при проведении институциональных мероприятий Организации, направленных на определение уровня освоения технико-тактических навыков в соревновательной форме, при участии в официальных спортивных мероприятиях. Оценивается уровень освоения тех навыков, которые являются ведущими в освоении на данном этапе и году обучения в соответствии с таблицами 10-13 настоящей Программы. Тренер-преподаватель определяет следующие уровни освоения:

В – высокий, все приемы игры освоены в полной мере, обучающийся успешно их применяет в соревновательной (игровой) деятельности;

С – средний, все приемы игры освоены в полной мере, однако у обучающегося возникают сложности их применения в соревновательной (игровой) деятельности;

Н – низкий, приемы игры для указанного этапа не освоены в полной мере, необходимо сделать акцент на дополнительной отработке и совершенствовании приемов игры.

Протокол промежуточной аттестации
(этап начальной подготовки, 1,2 год обучения)

№ п/п	ФИ	Год рождения	Общая физическая подготовка		Специальная физическая подготовка		Техническая подготовка*	Тактическая подготовка*		Соревновательная деятельность, количество игр
			Челночный бег 3х10м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Бег на 14м		Тактика нападения	Тактика защиты	
1										
2										
…										

*Уровни освоения технико-тактических навыков определяются на основе метода педагогического наблюдения:

В – высокий, все приемы игры освоены в полной мере, обучающийся успешно их применяет в соревновательной (игровой) деятельности;

С – средний, все приемы игры освоены в полной мере, однако у обучающегося возникают сложности их применения в соревновательной (игровой) деятельности;

Н – низкий, приемы игры для указанного этапа не освоены в полной мере, необходимо сделать акцент на дополнительной отработке и совершенствовании приемов игры.

Протокол промежуточной аттестации
(этап начальной подготовки, 3 год обучения/ учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1,2 год обучения)

№ п/п	ФИ	Год рождения	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка				Техническая подготовка*	Тактическая подготовка*		Соревновательная деятельность, количество игр
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Челночный бег 3х10 м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз	Скоростное ведение мяча 20 м, с	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Челночный бег 10 площадок по 28 м, с	Бег на 14 м, с		Тактика нападения	Тактика защиты	
1														
2														
…														

*Уровни освоения технико-тактических навыков определяются на основе метода педагогического наблюдения:

В – высокий, все приемы игры освоены в полной мере, обучающийся успешно их применяет в соревновательной (игровой) деятельности;

С – средний, все приемы игры освоены в полной мере, однако у обучающегося возникают сложности их применения в соревновательной (игровой) деятельности;

Н – низкий, приемы игры для указанного этапа не освоены в полной мере, необходимо сделать акцент на дополнительной отработке и совершенствовании приемов игры.

Протокол промежуточной аттестации
(учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3,4,5 год обучения)

№ п/п	ФИ	Год рождения	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка				Техническая подготовка*	Тактическая подготовка*		Соревновательная деятельность, количество игр	Уровень спортивной квалификации, спортивный разряд
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Челночный бег 3х10 м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз	Скоростное ведение мяча 20 м, с	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Челночный бег 10 площадок по 28 м, с	Бег на 14 м, с		Тактика нападения	Тактика защиты		
1															
2															
…															

*Уровни освоения технико-тактических навыков определяются на основе метода педагогического наблюдения:

В – высокий, все приемы игры освоены в полной мере, обучающийся успешно их применяет в соревновательной (игровой) деятельности;

С – средний, все приемы игры освоены в полной мере, однако у обучающегося возникают сложности их применения в соревновательной (игровой) деятельности;

Н – низкий, приемы игры для указанного этапа не освоены в полной мере, необходимо сделать акцент на дополнительной отработке и совершенствовании приемов игры.

Приложение 3

План участия обучающихся в спортивных мероприятиях

Группа _____

Этап спортивной подготовки _____

№ п/п	ФИ обучающегося	Дата рождения	Название мероприятия							
			Сроки проведения мероприятия							
			Уровень мероприятия							
1.										
2.										
3.										
	Обоснование участия обучающихся в соревнованиях (подготовительные, контрольные, основные)									

Тренер-преподаватель _____

Уровень мероприятия	Название официального календаря
Институциональный (**И**)	Календарь массовых мероприятий МАУДО «ДПШ» и официальные календари других регионов
Муниципальный (**М**)	Календарь физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Челябинска
Региональный (**Р**)	Единый областной календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
Межрегиональный (**МР**)	Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
Федеральный (**Ф**)	
Международный (**МЖД**)	

Приложение 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные

ции)	физической культуры в формировании личностных качеств			феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных - силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение 5

Календарный тематический план

Группа _____ год и этап спортивной подготовки

№ п/п	Название периодов (разделов) и тем (для комплексных занятий	Общее количество часов	Распределение по времени по предметным областям (в мин)								
			ОФП*	СФП*	УвСС	ТехП*	ТТПП	ИСП*	СП*	МТК*	ИП*
1.	подготовительный период										
2.	соревновательный период										
3.	восстановительный период										
4.	подготовка к новому учебному году										

* сокращенные названия:
ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
УвСС – участие в спортивных соревнованиях
ТехП – техническая подготовка
ТТПП – тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
ИСП – инструкторская и судейская практика
МТК – Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
ИП – интегральная подготовка