

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
Находкинского городского округа
(МАУ ДО СШ «Юниор» НГО)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
тренерско-педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
от «12» января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
_____ П.В. Палатин
«12» января 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 954.

Срок реализации:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-6 лет

г. Находка
2026 год

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юниор» Находкинского городского округа.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 954 (далее – ФССП);

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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	от 8	от 15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	от 11	от 12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	от 8	от 15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	от 11	от 8

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Документ подписан электронной подписью.

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

5.2. 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

5.3. Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	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	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Документ подписан электронной подписью.

Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	3	4

6. Годовой учебно-тренировочный план:

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 15	от 15	от 12	от 12
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8.	Интегральная подготовка(%)	8-10	10-12	16-18	16-20
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Документ подписан электронной подписью.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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.

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">— 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;— воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">— освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;— составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства	В течение года

		ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		12 апреля – День космонавтики	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		4 ноября – День народного единства	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		9 декабря – День Героев Отечества	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
3.4.	Формирование уважения к российским	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

	спортсменам – героям спорта		
--	-----------------------------	--	--

7. Календарный план воспитательной работы:

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий баскетболом.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	2 раза в год	беседы, лекции
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	беседа
	Родительское собрание	1 раз в год	беседа
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	сдача тестов
Учебно-тренировочный этап	Теоретические занятия	2 раза в год	беседы, лекции
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	беседа
	Родительское собрание	1 раз в год	беседа
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)

Документ подписан электронной подписью.

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	сдача тестов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	2 раза в год	беседы, лекции
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	беседа
	Родительское собрание	1 раз в год	беседа
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	сдача тестов

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных баскетболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа:

- 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;

Документ подписан электронной подписью.

- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- 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.

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

10.1. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Учреждение обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

10.2. Восстановительные мероприятия и средства:

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

Документ подписан электронной подписью.

- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

N 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	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10	с	не менее	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа.

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

12.1. Этап начальной подготовки первого года обучения

Задачи учебно-тренировочного процесса:

– укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

Документ подписан электронной подписью.

- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- воспитание интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

Возраст 8-10 лет лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей.

Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия. Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам. При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость обучающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Салочки», «Колдунчики», «Третий лишний», «Круговые салочки», «Гуси лебеди».

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Вышибалы», «Поймай мяч».

Данный возраст благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: стойка баскетболиста; ходьба; бег; передвижения приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо, спиной вперёд); остановки (прыжком, двумя шагами); повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом: ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча); передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола); броски мяча; ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

Техника передвижения: стойка защитника с выставленной ногой вперёд; стойка защитника со ступенями на одной линии; передвижение в защитной стойке вперёд, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом: вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Документ подписан электронной подписью.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи"; взаимодействие трёх игроков "треугольник".

Командные действия: организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

12.2. Этап начальной подготовки второго года обучения

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию обучающихся;
- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных технических элементов и тактических комбинаций;
- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координационных способностей у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на её совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная физическая подготовка.

Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры. Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: повороты в движении, сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приёмов.

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, сверху, снизу, одной рукой по площадке); передачи изученными способами по площадке при поступательном движении; броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя

Документ подписан электронной подписью.

руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок); ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног); обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля; обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди; накрывание мяча спереди при броске в корзину; перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места на площадке с целью взаимодействия с партнёрами по команде.

Действия игрока с мячом: применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников; применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него; применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника); выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным); групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействия при бросках мяча в кольцо; выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков "переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения, передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

12.3. Этап начальной подготовки третьего года обучения

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
- изучение личной системы защиты;

- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды;
- развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка.

В возрасте 10-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложной координации, ловкости, у мальчиков скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Обучающиеся осваивают технические приёмы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

В учебно-тренировочный процесс включаются упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Используемые упражнения сочетаются с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличиваются объём и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяются специализированные тренировки по технике и тактике игры.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приёмами.

Техника владения мячом: ловля мяча (одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока); сочетание изученных приёмов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча: одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту; сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита; броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения, добивание мяча с отскоком от щита; штрафной бросок.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения мяча; ведение мяча с изменением высоты отскока 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 выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

Техника защиты.

Техника передвижения: сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок; работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева; сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом: перехват мяча при передачах в движении; овладение катящимся мячом; выбивание мяча сзади при его ведении; отбивание мяча при бросках с места; накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для действия в передней и задней линиях нападения; выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне; выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой; применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки; применение сочетаний изученных способов техники нападения.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами в движении; взаимодействие двух игроков с наведением; взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке"; взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия: распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом; позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне; опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки; опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча; опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - противодействие наведению; взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке"; взаимодействие двух игроков, групповой отбор мяча.

Командные действия: плотная личная система защиты; рассредоточенная личная система защиты; личная система защиты с групповым отбором мяча; личная система защиты с переключением; личный прессинг; организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). Выполнение перемещений в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, бросками в кольцо. Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Тренировочные игры. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.

12.4. Тренировочный этап первого года обучения

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";

Документ подписан электронной подписью.

- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга (защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений обучающихся в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Благоприятный период для развития у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложной координации, скоростно-силовых способностей, у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники. Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки; сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в нападении.

Техника владения мячом: передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние; передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами; передачи мяча в парах в движении двумя мячами; передачи мяча левой и правой рукой сбоку; сочетание передач с различными способами передвижения; ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью; обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока; обманные движения туловищем при среднем и низком ведении; ведение с изменением скорости при входе в трёхсекундную зону.

Сочетание приёмов: бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге; бросок мяча с последующим продвижением за мячом и добиванием мяча; добивание после финта на бросок; добивание после вышагивания; финт на бросок - поворот – бросок.

Техника защиты.

Техника передвижения: сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом: отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча: выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости; выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом: действия дриблёра против двух защитников; применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением; выбор способов передвижения в зависимости от способов противодействия защитника; выбор момента для отбрасывания (откидки) при розыгрывании спорного мяча.

Документ подписан электронной подписью.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков при пересечении; взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг»; взаимодействие трёх игроков – «малая восьмёрка».

Командные действия: нападение с одним центровым; быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия: действия двух защитников против одного дриблёра; взаимодействие двух - трёх игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва; противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применении прессинга; групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия: организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч; применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча, замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска); расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

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

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов. Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приёмов. Переключение при выполнении тактических действий в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные.

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

Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

12.5. Тренировочный этап второго года обучения

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития обучающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями;
- изучение системы игры "позиционное нападение";
- совершенствование взаимодействий игроков в изученных системах нападения и защиты;
- развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями обучающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Девушки: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции. Юноши: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

Специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля). Индивидуализация учебно-тренировочных занятий, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения, в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения; сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

Владение мячом: ловля мяча изученными способами в прыжке; сочетание выполнения различных приёмов ловли; передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении; передачи мяча на различные расстояния и направления; передача мяча различными способами с передвижениями; броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удалённых от щита.

Ведение мяча: перевод мяча перед собой шагом; перевод мяча за спиной; ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов; чередование различных способов ведения мяча.

Техника защиты.

Техника передвижения: сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом: накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального; выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действий в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом: выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добывания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трёх игроков «большая и малая восьмёрка»; 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.

Командные действия: нападение «большой восьмёркой»; нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трёх игроков - противодействие «малой восьмёрке», применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

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

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством их многократного выполнения - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов.

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных, групповых, командных отдельно в нападении и защите, тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2). Контрольные игры проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры.

12.6. Тренировочный этап третьего года обучения

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействий данной системе;
- индивидуальная подготовка обучающихся в соответствии с определённым амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

Общая физическая подготовка.

Девушки: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств. Юноши: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложной координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная физическая подготовка.

Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложнённых условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок). Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным.

Повышение интенсивности занятий. Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке.

Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях.

Техника владения мячом: ловля мяча, выполнение различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления.

Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка.

Броски мяча: 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 с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях; выполнение бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом: блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча: перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом: применение технических приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трёх игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трёх игроков – «скрестный выход»; 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.

Командные действия: нападение с двумя центральными игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам при разных системах игры в нападении.

Документ подписан электронной подписью.

Групповые действия: противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций, в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия: система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры; смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств. Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2). Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старше. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебно-тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным. Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

12.7. Тренировочный этап четвёртого, пятого года обучения

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки обучающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
- судейство на соревнованиях районного значения.

Общая физическая подготовка.

Девушки: сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости. Юноши: сохранение уровня развития силовых, скоростных качеств, координационных способностей. Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач.

В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения жонглирования и вращений, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам.

Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-

технической подготовке. Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: рывки на отрезках 5-10 метров (изменение исходных положений); ускорения по прямой после выхода с дуги; сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенных к игровым; прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом: передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов; жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом); передача мяча изученными способами в сторону, назад на месте; передача мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии); скрытые передачи; передачи мяча на скорость и внезапность; чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям; ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов; проходы с места при активном противодействии; ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска; финт на бросок - проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска; финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту; бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево; бросок «крюком» в прыжке; броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

Техника передвижения: передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом; сочетание способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, поворотов с использованием сигналов; сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом: накрывание и отбивание мяча при броске в движении; остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита; сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом: выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия; применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок или продолжение взаимодействия, бросок или проход под щит).

Групповые действия: взаимодействия трёх игроков «наведение на двух»; применение изученных взаимодействий при быстром прорыве; применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия: нападение против зонной системы защиты; нападение против смешанной системы защиты; нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места в защите, с учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего; выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия: применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия: применение зонной системы защиты; применение смешанной системы защиты; применение вариантов комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических

Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

13. 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:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	февраль	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	$\approx 13/20$	март	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	$\approx 13/20$	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	май	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	январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	февраль	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	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное. сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	март-июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное. сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	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	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	январь-декабрь	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	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

15. 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); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

- 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;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации

Программы:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «баскетбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный №5, № 6, № 7	штук	45
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	2
13.	Секундомер	штук	1

14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Фишки (конусы)	штук	30
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
19.	Диски для скольжения	комплект	6
20.	Коврик гимнастический	штук	15
21.	Координационная дорожка (лестница)	штук	2
22.	Сетка баскетбольная	штук	10

- обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для реализации Программы:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающего	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «баскетбол»							
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

16. Кадровые условия реализации Программы:

16.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован

Минюстом России 25.01.2021, № 62203), 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

16.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

16.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

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

17. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

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

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

VII. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ называется «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 954.

3. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003 г.

4. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, Костикова Л.В. , 2001 г.

5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, Сортэл Н., 2002г., 230с.

6. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: тезисы Сб. науч.- метод. работ спец. второй

междунар. заоч. науч.-практ. конф. по спорт. играм Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – С. 93-95.

7. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.

8. Динамика физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.- метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. – СПб., 2008. – С. 35-36.

9. Динамика показателей функционального состояния баскетболистов в соревновательных периодах на различных этапах многолетней подготовки // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 117-122.

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

11. К вопросу необходимости создания ВШТ по баскетболу: тезисы // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта за 2007 г. – СПб., 2007. – С. 46-47.

12. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.

13. Модель построения годичного тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки

14. // Баскетбол – 2007. – Вып. 3. – С. 11-17

15. Научный потенциал отечественного баскетбола: (крат. обзор диссертационных исследований в период 1947-2005 гг. // Баскетбол. – 2007. – Вып. 3. – С. 21-42.

16. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.

17. Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.

18. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

19. Первопроходцы (статья). Журн. научно-метод. вестник. Баскетбол – 2006. Выпуск 1. СПб, 2006, с 3-9. (в соавт. Портных Ю.И.)

20. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216- 219.

21. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин; Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 127-131.

22. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 2004г.

23. Раннее нападение в баскетболе // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 8-10.

24. Специфические особенности структуры годичного цикла подготовки у баскетболистов высшей квалификации // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Ю.М. Макаров; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 22-127.

25. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта // Первый междунар. конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб. : (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.

26. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.

27. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.

28. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с.

29. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.

30. Регистрация и оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин. – СПб., 2008. – С. 32-34.

31. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 16- 18.

32. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.

33. Факторы, определяющие структуру годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 8-12.

34. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г., Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков.

35. Министерство спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru/>).

36. Министерство спорта Приморского края (<https://sportprimorsky.ru/>).

37. Российская Федерация Баскетбола (<https://russiabasket.ru/?utm>).

38. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>).

39. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en>).

40. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).

41. Международный олимпийский комитет (<https://www.olympics.com/ioc>).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

118C00844516F7E770B470DC05AFFE87

Владелец:

Палатин Павел Владимирович, Палатин, Павел Владимирович,
dukfp@rambler.ru, 250702714613, 04995057708, МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "ЮНИОР" НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, Директор, г. Находка,
Приморский край, RU

Документ подписан электронной подписью.

Издатель:	Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 11.03.2025 09:32:47 UTC+10 Действителен до: 04.06.2026 09:32:47 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	13.04.2026 09:30:24 UTC+10