

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРАСНОЯРСК»**

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического совета
Протокол от
«31» мая 2023г. № 1



УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МАУДО «СШ
«Красноярск»
от «31» мая 2023г. № 135

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

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1006

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки:	3 года
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):	5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства:	без ограничения
на этапе высшего спортивного мастерства	без ограничения

г. Красноярск

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	1
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	1-19
2.1	Перечень спортивных дисциплин вида спорта «Баскетбол»	1
2.2	Направление реализации программы	2
2.3	Этапы спортивной подготовки	2
2.4	Сроки реализации программы	2
2.5	Объем программы	4
2.6	Виды (формы) обучения по программе	4
2.7	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.8	Календарный план воспитательной работы	10
2.9	План антидопинговых мероприятий	15
2.10	План инструкторской и судейской практики	16
2.11	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	20-29
3.1	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	20
3.2	Оценка результатов освоения программы	22
3.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	22
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	30-59
4.1	Этап начальной подготовки	
4.1.1	Основные цели и задачи	30
4.1.2	Характеристика группы	30
4.1.3	Годовой учебно-тренировочный план	30
4.1.4	Специфика организации обучения	31
4.1.5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	31
4.1.6	Учебно-тематический план	35
4.2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	39-52
4.2.1	Основные цели и задачи	39
4.2.2	Характеристика группы	39
4.2.3	Годовой учебно-тренировочный план	40

	4.2.4	Специфика организации обучения	40
	4.2.5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	42
	4.2.6	Учебно-тематический план	47
4.3		Этап совершенствования спортивного мастерства	52-59
	4.3.1	Основные цели и задачи	52
	4.3.2	Характеристика группы	52
	4.3.3	Годовой учебно-тренировочный план	52
	4.3.4	Специфика организации обучения	53
	4.3.5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	54
	4.3.6	Учебно-тематический план	56
5		ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	60-61
6		УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	62-64
	6.1	Материально-технические условия	62
	6.1.1	Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий	62
	6.1.2	Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по баскетболу	62
	6.1.3	Обеспечение спортивной экипировкой	63
	6.2	Кадровые условия	64
	6.3	Информационно-методические условия	65
		ПРИЛОЖЕНИЯ	

1. Общие положения

1) Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУДО «СШ «Красноярск» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71656) (далее – ФССП).

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

В процессе учебно-тренировочного процесса данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, номер-код вида спорта «Баскетбол» - 014 000 2611Я.

Таблица № 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	014	001	2	6	1	1	Я
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Н

баскетбол 3x3	014	002	2	6	1	1	Я
интерактивный баскетбол	014	004	2	8	1	1	М

2.2 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

2.3 Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ)
- этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

2.4 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
начальной подготовки	3	8	15
тренировочный (спортивной специализации)	3-5	11	12
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	4

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей).

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 11-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, достигшие 13-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и первый спортивный разряд, демонстрирующие высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, достигшие 15-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на этап высшего спортивного мастерства и спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», демонстрирующие высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

2.5 Объем Программы .

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная, дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4:

Таблица № 4

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

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

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУДО «СШ «Красноярск» в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

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;

Этап начальной подготовки:

1. Городские соревнования «Молодежная лига».

Учебно-тренировочный этап:

1. Городские соревнования «Молодежная лига».
2. Городские соревнования «МБЛ дети»
3. Первенство города Красноярска.

4. Соревнования муниципального и краевого уровней (Краевой турнир «Баскетбол на Енисее», Краевые соревнования «Звезды Красноярья», краевой турнир памяти А.М. Лебедева
5. Соревнования муниципального и краевого уровней (Краевой турнир «Баскетбол на Енисее», Краевые соревнования «Звезды Красноярья», краевой турнир памяти А.М. Лебедева

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Городские соревнования «МБЛ развитие».
2. Первенство города Красноярска.
3. Краевой турнир памяти В.И. Долгих.
4. Соревнования «Лига Сибири».
5. Чемпионат города Красноярска

Этап высшего спортивного мастерства

1. Городские соревнования «МБЛ развитие».
2. Краевой турнир памяти В.И. Долгих.
3. Соревнования «Лига Сибири».
4. Чемпионат города Красноярска
5. Чемпионат Красноярского края

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных 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;

Учебно-тренировочный этап:

1. Первенство Красноярского края

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Первенство Красноярского края;
2. Первенство Сибирского ФО.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Первенство Сибирского ФО.

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

Учебно-тренировочный этап:

1. Первенство Красноярского края;
2. Первенство России (полуфинал);
3. Первенство России (финал);
4. Всероссийские соревнования (полуфинал 1 раунд);
5. Всероссийские соревнования (полуфинал 2 раунд);
6. Всероссийские соревнования (полуфинал 3 раунд);
7. Всероссийские соревнования (финал);

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Первенство Сибирского ФО;
2. Первенство России (полуфинал);
3. Первенство России (финал);

Этап высшего спортивного мастерства

4. Первенство России (ДЮБЛ) 1,2,3,4,5 туров.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5:

Таблица № 5

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

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся групп ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Красноярского края, которые направлены на развитие индивидуальных навыков и способностей, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закалывания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в **приложении №1**.

2.7 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. 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. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу представлен в **приложении №2** к программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 6:

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1.	Общая физическая подготовка, %	22	20	20	16	16	13	13	12	12	10
2.	Специальная физическая подготовка, %	15	17	17	18	18	16	16	17	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях, %	-	-	-	5	5	10	10	10	10	11
4.	Техническая подготовка, %	32	30	30	26	26	25	20	20	14	14
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка %, в т.ч.	18	18	18	16	16	17	20	20	20	20
-	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	13	13	13	13
-	Теоретическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4
-	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	-	1	1	1	1	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и	3	3	3	2	2	2	2	2	4	5

	контроль %, в т.ч.										
-	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
-	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4
-	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
8	Интегральная подготовка	10	12	12	16	16	16	18	18	20	20

2.8 Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения

обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Воспитательные средства:

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

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения баскетбола;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю;

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, краевых спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по боксу;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости

занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Красноярского края и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен **в приложении №3** к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «баскетбол»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по баскетболу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

2.10 Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе баскетбола.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией баскетбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в проведении подготовительной части занятия.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по настольному теннису. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе соревнований муниципального уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— Знать правила соревнований по баскетболу, права и обязанности судейской коллегии.

- Уметь вести протокол соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в **приложении 5**.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об

утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- 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 является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в **приложении 6**.

III. Система контроля

3.1 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

3.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих первый год на этапе начальной подготовки

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
4	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих первый год на этапе начальной подготовки

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Челночный бег 3x10м (сек)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20	25	30	16	20	25
Бег 14 метров (сек)	3,5	3,3	3,1	4,0	3,8	3,6

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих второй год на этапе начальной подготовки

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
4	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих второй год на этапе начальной подготовки

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Челночный бег 3х10м (сек)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20	25	30	16	20	28
Бег 14 метров (сек)	3,5	3,3	3,1	4,0	3,8	3,6

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих третий год на этапе начальной подготовки

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
2	Челночный бег 3х10м (сек.)	Координационные способности
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
5	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
7	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>
8	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих третий год на этапе начальной подготовки

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	18	28	7	9	14
Челночный бег 3х10м (сек)	9,0	8,7	7,9	9,5	9,1	8,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	10,0	9,5	9,0	10,7	10,5	10,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	37	40	30	32	35
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	65,0	62,0	60,0	70,0	65,0	6,6
Бег на 14 м (сек)	3,0	2,8	2,8	3,4	3,3	3,2

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
Программы для обучающихся, завершающих
первый год на учебно-тренировочном этапе*

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
2	Челночный бег 3х10м (сек.)	Координационные способности
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
5	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
7	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>
8	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих первый год на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	18	28	7	9	14
Челночный бег 3х10м (сек)	9,0	8,7	7,9	9,5	9,1	8,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
«Специальная физическая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	10,0	9,5	9,0	10,7	10,5	10,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	37	40	30	32	35
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	65,0	62,0	60,0	70,0	65,0	6,6
Бег на 14 м (сек)	3,0	2,8	2,8	3,4	3,3	3,2

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
Программы для обучающихся, завершающих
второй год на учебно-тренировочном этапе*

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
2	Челночный бег 3х10м (сек.)	Координационные способности
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
5	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>

7	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>
8	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих второй год на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	20	24	7	10	15
Челночный бег 3x10м (сек)	9,0	8,1	7,8	9,5	9,0	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	190	135	150	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	10,0	9,3	8,8	10,7	10,3	9,9
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	40	42	30	34	35
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	65,0	62,0	60,0	70,0	65,0	6,6
Бег на 14 м (сек)	3,0	2,8	2,8	3,4	3,3	3,2

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих третий год на учебно-тренировочном этапе

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
5	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
7	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>
8	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих третий год на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	24	26	7	10	15
Челночный бег 3x10м (сек)	9,0	7,8	7,2	9,5	8,8	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	190	215	135	160	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32	39	49	28	34	43
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	10,0	9,3	8,8	10,7	10,3	9,9
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	40	46	30	35	40
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	65,0	62,0	60,0	70,0	65,0	6,6
Бег на 14 м (сек)	3,0	2,8	2,8	3,4	3,3	3,2

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
Программы для обучающихся, завершающих
четвертый год на учебно-тренировочном этапе*

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
5	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
7	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>
8	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

*Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности
обучающихся я, завершающих четвертый год на учебно-тренировочном этапе*

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	26	36	7	15	17
Челночный бег 3x10м (сек)	9,0	7,2	7,0	9,5	8,0	7,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	200	215	135	170	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32	39	49	28	34	43
«Специальная физическая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	10,0	9,0	8,6	10,7	10,0	9,8
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	44	46	30	35	40
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	65,0	62,0	60,0	70,0	65,0	6,6
Бег на 14 м (сек)	3,0	2,8	2,8	3,4	3,3	3,2

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
Программы для обучающихся, завершающих
пятый год на учебно-тренировочном этапе*

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
«Общая физическая подготовка»		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
«Специальная физическая подготовка»		
5	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча

6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
7	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>
8	Бег на 14 м (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности занимающихся, обучающихся *пятый год на учебно-тренировочном этапе*

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	40	42	15	16	17
Челночный бег 3x10м (сек)	7,2	7,0	6,5	8,0	7,5	7,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	225	230	180	185	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	8,6	8,4	8,0	9,4	9,0	8,5
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	45	49	34	40	45
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	60,0	58,0	56,0	65,0	63,0	61,0
Бег на 14 м (сек)	2,6	2,5	2,4	2,9	2,8	2,7

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих *этап совершенствования спортивного мастерства*

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>«Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>		
6	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
7	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
8	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих *этап совершенствования спортивного мастерства*

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 30 метров (сек)	4,7	4,4	4,3	5,0	4,8	4,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	40	42	15	16	17

Челночный бег 3x10м (сек)	7,2	7,0	6,5	8,0	7,5	7,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	225	230	180	185	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	39	40	50	34	36	44
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	8,0	7,6	7,2	8,9	8,5	8,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	49	55	59	45	49	55
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	55,0	53,0	31,0	60,0	58,0	56,0

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих этап высшего спортивного мастерства

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Уровень развития мышц пресса
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
6	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
7	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
8	Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	Координационно-скоростные способности, <i>лактатно-анаэробная выносливость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих этап высшего спортивного мастерства

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 30 метров (сек)	4,7	4,4	4,3	5,0	4,8	4,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	40	42	15	16	17
Челночный бег 3x10м (сек)	7,2	7,0	6,5	8,0	7,5	7,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	225	230	180	185	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	39	40	50	34	36	44
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	8,0	7,6	7,2	8,9	8,5	8,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	49	55	59	45	49	55
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек)	55,0	53,0	31,0	60,0	58,0	56,0

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Требования спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	1-3	Не устанавливается
Учебно-тренировочный этап	1-2	Не устанавливается

(этап спортивной специализации)	3-4	Спортивные разряды «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд», «Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд»
	5	Первый спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-2	Первый спортивный разряд
	3	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства		Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

4.1 Этап начальной подготовки.

4.1.1 Основные цели, задачи:

Для групп начальной подготовки основными задачами являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по баскетболу;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по баскетболу;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

4.1.2 Характеристика группы:

Минимальная наполняемость группы начального этапа - 15 человек

Максимальная наполняемость группы начального этапа - 30 человек

Возраст обучающихся в тренировочной группе 08-10 лет, без разряда.

4.1.3 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			
		До гола		Свыше гола	
		%	Час	%	час
	Недельная нагрузка	6		8	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2		2	
	Наполняемость групп (человек)	15-30		15-30	
1	Общая физическая подготовка	22%	69	20%	83
2	Специальная физическая подготовка	15%	47	17%	71
3	Участие в спортивных соревнованиях		-		-
4.	Техническая подготовка	32%	100	30%	125
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, в т.ч.	18%	56	18%	75
-	<i>Тактическая подготовка</i>	10	31	10	41
-	<i>Теоретическая подготовка</i>	6	19	6	25
-	<i>Психологическая подготовка</i>	2	6	2	9
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, в т.ч.	3%	9	3%	12
-	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	1	3	1	4
-	<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	3	1	4
-	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i>	1	3	1	4
	Интегральная подготовка	10%	31	12%	50
	Общее количество часов в год	100	312	312	416

4.1.4 Специфика организации обучения

Реализация рабочей программы на каждый год обучения рассчитана на 52 недели. Начало учебного года - 1 января. Окончание учебного года 31 декабря.

Объем недельной нагрузки составляет 6 - 8 часов.

Формы организации тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- теоретические;

учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год).

спортивные соревнования:

-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;

1. Городские соревнования «Молодежная лига».
2. Другие соревнования школьного, муниципального и регионального уровней.

Перевод обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки) осуществляется при положительных результатах сдачи контрольно-переводных испытаний по физической подготовке (общей и специальной) и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

4.1.5 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (для всех групп).

Общая физическая подготовка (ОФП) в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма. Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия

с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития общей выносливости.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (для всех групп).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки спортсменов является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

	Этапы начальной подготовки	
	1-й	2-3-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		+
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 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		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем		+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам		+
Ведение мяча по кругам		+
Ведение мяча зигзагом		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+
Броски в корзину двумя руками с места		+
Броски в корзину двумя руками в движении		+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+
Броски в корзину одной рукой с места		+
Броски в корзину одной рукой в движении		+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+
Приставные шаги	+	

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1-й	2-3-й
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Наведение		+
Пересечение		+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1-й	2-3-й
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+

Задача **интегральной подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Подготовка по теоретической подготовке в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В

тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по баскетболу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

4.1.6 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 1 год обучения / 2год, /3 год:	≈ 1140/1500/1500		
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/60/60	январь	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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	История возникновения баскетбола и его развитие в России и мире	≈ 60/60/60	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских

			баскетболистов в мировом спорте. Работа федераций баскетбола
Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по виду спорта «баскетбол»	≈ 60/60/60	январь	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по баскетболу. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса.
Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Основы спортивного питания.	≈ 120/120/120	Март, май	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 120/120/60	Март, июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 60/60/60	апрель	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его

				функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
Основы спортивной подготовки	≈ 60/60/60	апрель		Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями	≈ 60/60/60	сентябрь		
Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта	≈ 60/60/60	октябрь		
Правила соревнований	≈ 0/60/60	Октябрь-ноябрь		Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу. Правила соревнований

				по баскетболу и мини баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте	≈ 120/60/60	Январь-сентябрь		Техника безопасности на занятиях и при проведении соревнований. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 120/180/180	Февраль-декабрь		Понятие о технических элементах вида спорта «баскетбол». Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы тактики и тактическая подготовка	≈ 60/120/120	Март-декабрь		Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр
Физические качества и физическая подготовка	≈ 120/120/120	Апрель-октябрь		Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры	≈ 60/60/60	март		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Установка на игру и разбор результатов игры	≈ 0/240/300	Сентябрь-декабрь	<p>Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому баскетболисту.</p> <p>Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: сильные и слабые стороны техники, тактики. Возможная соревновательная нагрузка.</p> <p>Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценивать силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учётом сложившейся обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.</p>

4.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.2.1 Основные цели, задачи:

Общие задачи для тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
9. Выполнение нормативов спортивных разрядов

4.2.2 Характеристика группы:

Минимальная наполняемость группы - 12 человек

Максимальная наполняемость группы - 24 человек

Возраст обучающихся в учебно-тренировочной группе 11-15 лет,
Спортивный разряд: 1-3 год обучения – не устанавливается, 4-5 год обучения- «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд», «Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд»

4.2.3 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)							
		До двух лет		Третий год		Четвертый год		Пятый год	
		%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
	Недельная нагрузка	12		12		16		18	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3							
	Наполняемость групп (человек)	12-24							
1	Общая физическая подготовка	16	100	13	81	13	108	12	112
2	Специальная физическая подготовка	18	112	16	100	16	133	17	159
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	31	10	62	10	83	10	94
4.	Техническая подготовка	26	162	25	156	20	165	20	187
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, в т.ч.	16	100	17	106	20	166	20	187
-	<i>Тактическая подготовка</i>	<i>10</i>	<i>62</i>	<i>10</i>	<i>62</i>	<i>13</i>	<i>108</i>	<i>13</i>	<i>122</i>
-	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>4</i>	<i>25</i>	<i>4</i>	<i>25</i>	<i>4</i>	<i>33</i>	<i>4</i>	<i>37</i>
-	<i>Психологическая подготовка</i>	<i>2</i>	<i>13</i>	<i>3</i>	<i>19</i>	<i>3</i>	<i>25</i>	<i>3</i>	<i>28</i>
6	Инструкторская и судейская практика	1	6	1	6	1	8	1	9
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, в т.ч.	2	13	2	13	2	17	2	19
-	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	<i>0,5</i>	<i>4</i>	<i>0,5</i>	<i>4</i>	<i>0,5</i>	<i>4</i>	<i>0,5</i>	<i>5</i>
-	<i>Восстановительные мероприятия</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>1</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>9</i>
-	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i>	<i>0,5</i>	<i>3</i>	<i>0,5</i>	<i>3</i>	<i>0,5</i>	<i>4</i>	<i>0,5</i>	<i>5</i>
	Интегральная подготовка	16	100	16	100	18	150	18	169
	Общее количество часов в год		624		624		832		936

4.2.4 Специфика организации обучения

Реализация рабочей программы на каждый год обучения рассчитана на 52 недели. Начало учебного года - 1 января. Окончание учебного года 31 декабря.

Объем недельной нагрузки составляет:

Учебно-тренировочные группы до 3 лет – 12 часов;

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения – 16 часов;

Учебно-тренировочные группы 5 года обучения – 18 часов;

Формы организации тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- теоретические;
- индивидуальные.

учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия:

- по подготовке к первенству России, всероссийским соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям (до 14 дней);
- по общей и (или) специальной физической подготовке (до 14 дней);
- в каникулярный период (до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год).

спортивные соревнования:

-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;

1. Городские соревнования «Молодежная лига».
2. Городские соревнования «МБЛ дети»
3. Первенство города Красноярска.

4. Соревнования муниципального и краевого уровней (Краевой турнир «Баскетбол на Енисее», Краевые соревнования «Звезды Красноярья», краевой турнир памяти А.М. Лебедева).

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

1. Первенство Красноярского края

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

1. Первенство Красноярского края;
2. Первенство России (полуфинал);
3. Первенство России (финал);
4. Всероссийские соревнования (полуфинал 1 раунд);

5. Всероссийские соревнования (полуфинал 2 раунд);
6. Всероссийские соревнования (полуфинал 3 раунд);
7. Всероссийские соревнования (финал);

Перевод обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки) осуществляется при:

- положительных результатах сдачи контрольно-переводных испытаний по физической подготовке (общей и специальной);
- при достижении определенного уровня квалификации;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

4.2.5 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

В учебно-тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение спортсменов к спортивной деятельности. Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет. Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых. В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Обще-подготовительные упражнения:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития общей выносливости.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка

	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения				
	1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
Остановка прыжком	+				
Остановка двумя шагами	+				
Ловля мяча двумя руками в движении	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+			
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+			
Ловля мяча одной 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 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 в движении	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+	+	+	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+				
Ведение мяча по кругам	+				
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+				
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 (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	+	+	+		

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

–расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

–воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных:

–изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Тактика нападения

Приемы игры	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения				
	2-й	2-й	3-й	4-й	5-й
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 центрального		+	+	+	+
Система нападения без центрального		+	+	+	+
Игра в численном большинстве			+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+

Тактика защиты

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

Интегральная подготовка в учебно-тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на учебно-тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в

движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии. При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Теоретическая подготовка

4.2.7 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
учебно-тренировочный этап спортивной (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ до четырех лет/свыше 4 лет:	≈ 1500/1980/2220		
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/30/30	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

			<p>нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.</p>
История возникновения баскетбола и его развитие в России и мире	≈ 30/30/30	февраль	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских баскетболистов в мировом спорте. Работа федераций баскетбола</p>
Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по виду спорта «баскетбол»	≈ 60/60/60	январь	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по баскетболу. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса.</p>
Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Основы спортивного питания	≈ 120/120/120	Март, май	<p>Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.</p>
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/60/60	Март, июнь	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.</p>
Краткие сведения о	≈ 60/60/60	апрель	<p>Общее понятие о строении</p>

	строении и функциях человеческого организма.			<p>человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Систематическое занятие спортом . Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.</p>
	Основы спортивной подготовки	≈ 60/60/60	апрель	<p>Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.</p>
	Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми	≈ 60/60/60	сентябрь	

организациями			
Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта	≈ 60/60/60	октябрь	
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	≈ 60/60/60		
Единая Всероссийская спортивная классификация. Требования, нормы для присвоения спортивных разрядов и званий.	≈ 60/60/60		
Правила соревнований	≈ 60/60/120	Октябрь-ноябрь	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу и мини баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте	≈ 120/120/120	Январь-сентябрь	Техника безопасности на занятиях и при проведении соревнований. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 60/60/60	Февраль-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта «баскетбол». Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы тактики и тактическая подготовка	≈ 60/60/60	Март-декабрь	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связи тактической подготовки с другими сторонами

				подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр
Физические качества и физическая подготовка	≈ 60/60/60	Апрель-октябрь		Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 60/120/120	март		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Установка на игру и разбор результатов игры	≈ 420/840/1020	январь-декабрь		<p>Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому баскетболисту.</p> <p>Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: сильные и слабые стороны техники, тактики. Возможная соревновательная нагрузка.</p> <p>Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценивать силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учётом сложившейся обстановки.</p>

				Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.
--	--	--	--	---

4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.

4.3.1 Основные задачи и этапы совершенствования спортивного мастерства:

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
4. Повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям;
5. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Особое внимание на этапе совершенствования спортивного мастерства следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

4.3.2 Характеристика группы:

Минимальная наполняемость группы - 6 человек

Максимальная наполняемость группы - 12 человек

Минимальный возраст обучающихся в учебно-тренировочной группе 14 лет, I спортивный разряд.

4.3.3 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		%	час
	Недельная нагрузка, час	18	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	4	
	Наполняемость групп (человек)	6-12	
1.	Общая физическая подготовка, %	12	112
2.	Специальная физическая подготовка, %	18	169

3.	Участие в спортивных соревнованиях, %	10	94
4.	Техническая подготовка, %	14	131
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка %, в т.ч.	20	187
-	<i>Тактическая подготовка</i>	13	122
-	<i>Теоретическая подготовка</i>	4	37
-	<i>Психологическая подготовка</i>	3	28
6	Инструкторская и судейская практика, %	2	19
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %, в т.ч.	4	37
-	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	0,5	5
-	<i>Восстановительные мероприятия</i>	3	28
-	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i>	0,5	4
8	Интегральная подготовка	20	187
	ИТОГО		936

4.3.4 Специфика организации обучения

Реализация рабочей программы на каждый год обучения рассчитана на 52 недели. Начало учебного года - 1 января. Окончание учебного года 31 декабря.

Объем недельной нагрузки составляет 18 часов.

Формы организации тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- теоретические;
- индивидуальные

учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия:

- по подготовке к первенству России, всероссийским соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям (до 18 дней);
- по общей и (или) специальной физической подготовке (до 18 дней);

спортивные соревнования:

- *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;

1. Городские соревнования «МБЛ развитие».

2. Первенство города Красноярска.
3. Краевой турнир памяти В.И. Долгих.
4. Соревнования «Лига Сибири».
5. Чемпионат города Красноярска

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

1. Первенство Красноярского края;
2. Первенство Сибирского ФО.

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

1. Первенство Сибирского ФО;
2. Первенство России (полуфинал);
3. Первенство России (финал);

Перевод обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки) осуществляется при:

- положительных результатах сдачи контрольно-переводных испытаний по физической подготовке (общей и специальной);
- при достижении определенного уровня квалификации;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

4.3.5 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Особое внимание на этапе совершенствования спортивного мастерства следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Техническая подготовка

Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+

Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
Ведение мяча зигзагом	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+
Обводка соперника за спиной	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)	+
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	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Тактика защиты

Противодействие атаке корзины	+
Переключение	+
Проскальзывание	+
Групповой отбор мяча	+
Против тройки	+
Против малой восьмерки	+
Против сдвоенного заслона	+
Против наведения на двух	+
Система личной защиты	+
Система зонной защиты	+
Система смешанной защиты	+
Система личного прессинга	+
Система зонного прессинга	+
Игра в большинстве	+
Игра в меньшинстве	+

Теоретическая подготовка

4.3.6 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 2220		
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30	январь	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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	История возникновения баскетбола и его развитие в России и	≈ 30	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены мира,

мире			России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских баскетболистов в мировом спорте. Работа федераций баскетбола
Основы спортивного питания	≈ 120	март	Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.
Основы спортивной подготовки	≈ 120	апрель	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями	≈ 120	Январь-сентябрь	
Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные	≈ 120	Январь-сентябрь	

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта			
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	≈ 60	Январь-декабрь	
Единая Всероссийская спортивная классификация. Требования, нормы для присвоения спортивных разрядов и званий.	≈ 60	Январь-декабрь	
Правила соревнований	≈ 120	январь-ноябрь	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу и мини баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте	≈ 120	Январь, сентябрь	Техника безопасности на занятиях и при проведении соревнований. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 60	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта «баскетбол». Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы тактики и тактическая подготовка	≈ 60	март	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связи тактический подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр
Физические качества и физическая подготовка	≈ 60	Апрель-октябрь	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и

			<p>функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.</p>
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 180	март	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>
Установка на игру и разбор результатов игры	≈ 960	январь-декабрь	<p>Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому баскетболисту.</p> <p>Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: сильные и слабые стороны техники, тактики. Возможная соревновательная нагрузка.</p> <p>Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценивать силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учётом сложившейся обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная дисциплина «мини-баскетбол» отличается тем, что играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2х2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В спортивной дисциплине «баскетболе 3х3» играют только на одно кольцо, поэтому размеры площадки (15 на 11 метров) здесь меньше, чем в баскетболе 5х5 (28 на 15). В состав команды в баскетболе 3х3 входят четыре человека – трое на площадке и один на замене. Матч длится 10 минут (без деления на четверти), либо до набора одной из команд 21 очка. В случае ничьи по итогам основного времени играется овертайм, в котором побеждает команда, которая первой наберет 2 очка. Одно из необычных отличий баскетбола 3х3 – отсутствие тренеров. То есть тренеры у команд есть, но им запрещено присутствовать на площадке или руководить своими подопечными с трибуны.

Интерактивный баскетбол (кибер баскетбол) – это симуляция баскетбольных матчей с участием живых игроков и команд. По сути, это виртуальное событие, компьютерная модель живого матча, управляемая реальными людьми с целью выявить команду победителя, не ограниченную физическими навыками участников процесса и их местом нахождения. Уметь играть в реальный баскетбол, учиться дриблингу и ведению мяча, а также точному пасу, для участия в виртуальном баскетболе не требуется. Важно умело управлять джойстиком и понимать основные правила игры.

спортивная дисциплина «Баскетбол 3х3»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	8
		свыше одного года обучения	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	11
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения	15

Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	18
		свыше одного года обучения	19

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»		
Начальной подготовки	до одного года обучения	15-17
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-10
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	6-8
	свыше одного года обучения	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	4-6
	свыше одного года обучения	

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	15	20	15	20

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий баскетболом спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

6.1.1 Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий

Таблица № 7

Наименование зала	Место нахождения	Принадлежность
Спортивный зал, оборудованный для занятий баскетболом, с раздевалками и душевыми	г. Красноярск, ул. Воронова, 14в	МАУДО «СШ «Красноярск»
	г. Красноярск, ул. Толстова, 43	МАОУ «СШ № 19 им. А.В. Седельникова, договор безвозмездного пользования
	г. Красноярск, ул. Корнеева, 50	МАОУ «КУГ № 1 Универс», договор безвозмездного пользования
	г. Красноярск, ул. Ленина, 114	МБОУ «СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов им Ю.А. Овчинникова, договор безвозмездного пользования
	г. Красноярск, ул. Урванцева, 10а	МАОУ «СШ № 18», договор безвозмездного пользования
Тренажерный зал	г. Красноярск, ул. Воронова, 14в	МАУДО «СШ «Красноярск»
Восстановительный центр	г. Красноярск, ул. Воронова, 14в	МАУДО «СШ «Красноярск»

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице №8, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах 9-10.

Таблица № 8

6.1.2 Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по баскетболу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Барьер легкоатлетический	штук	20

2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 9

6.1.3 Обеспечение спортивной экипировкой Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Мяч баскетбольный	Шт	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
				Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства

				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1		
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комп - лект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комп - лект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комп - лект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	
14	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	3	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 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);

— Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы *Нормативные документы*

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

14. Правила вида спорта «Баскетбол», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 (с изменениями от 04.05.2017 № 411, от 31.05.2019 № 435, от 26.08.2020 №643).

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
2. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.

4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
5. Баскетбол. Начальный этап обучения- М.: Физкультура и спорт, 1999г.
6. Физическая подготовка баскетболистов Е.Р.Яхонтов Санкт-Петербург 2008г.

Перечень интернетресурсов

1. Российская Федерация баскетбола <https://russiabasket.ru/>
2. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)«<http://www.rusada.ru/>» Министерство спорта Российской Федерации– «<http://www.minsport.gov.ru/>»; Олимпийский Комитет России
3. www.basket.ru
4. www.kids.basket.ru
5. www.allbasketball.ru
6. www.basketball-training.org.ua
7. www.pro-basketball.ru
8. www.sportbox.by
9. www.sportaim.ru
10. www.offsport.ru/basketball.ru
11. www.slamdunk.ru
12. www.my-life-basketball.ru
13. www.ballerbox.com/
14. www.basketballforyou.ru/

_____ час																			
Техническая подготовка _____ час	План																		
	Вып.																		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка _____ час	План																		
	Вып.																		
В т.ч. тактическая подготовка _____ час.	План																		
	Вып.																		
В т.ч. теоретическая подготовка _____ час.	План																		
	Вып.																		
В т.ч. психологическая подготовка _____ час.	План																		
	Вып.																		
Инструкторская и судейская практика _____ час	План																		
	Вып.																		
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	План																		
	Вып.																		
в т.ч. Медицинские, медико-биологические мероприятия _____ час	План																		
	Вып.																		
в т.ч. восстановительные мероприятия _____ час	План																		
	Вып.																		
в т.ч. тестирование и контроль _____ час																			
Интегральная подготовка _____ час	План																		
	Вып.																		
Продолжительность занятий _____ час	План																		
	Вып.																		

Тренер: _____ / _____ /

С планом ознакомлен: _____ / _____ /

Приложение 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	12	12	12	16	18	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3			4		4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15-30	15-30	15-30	12-24					6-12	4-8
1.	Общая физическая подготовка	69	83	83	100	100	81	108	112	112	104
2.	Специальная физическая подготовка	47	71	71	112	112	100	133	159	169	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	31	62	83	94	94	114
4.	Техническая подготовка	100	125	125	162	162	156	165	187	131	146
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, в т.ч.	56	75	75	100	100	106	166	187	187	208
-	<i>Тактическая подготовка</i>	31	41	41	62	62	62	108	122	122	135
-	<i>Теоретическая подготовка</i>	19	25	25	25	25	25	33	37	37	42
-	<i>Психологическая подготовка</i>	6	9	9	13	13	19	25	28	28	31
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	8	9	19	21
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, в т.ч.	9	12	12	13	13	13	17	19	37	52
-	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5
-	<i>Восстановительные мероприятия</i>	3	4	4	6	6	6	9	9	28	42
-	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i>	3	4	4	3	3	3	4	5	4	5
	Интегральная подготовка	31	50	50	100	100	100	150	169	187	208
	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	832	936	936	1040

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведени я
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <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. 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по баскетболу, показательные выступления 	В течение года

1.4.	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 тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года

2.2.	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; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД	В течение года
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	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
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях.	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

**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	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе
совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года