

Управление образования города Ростова-на-Дону  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Ростова-на-Дону «Спортивная школа № 7»  
(МБУ ДО СШ № 7)

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШ № 7

\_\_\_\_\_ В.Н. Довгань

Приказ № 186-О от 31.08.2023г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 -18 лет

Нормативный срок освоения программы: 9-10 лет

Авторы-составители:

Карпенко А.В. заместитель директора по УСР;

Лукоянова Т.П. инструктор-методист;

Колесникова Л.И. ст. инструктор-методист

г. Ростов-на-Дону, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Страница
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Система контроля	14
4.	Рабочая программа виду спорта «Баскетбол»	21
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	56
6.	Условия реализации программы	57

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» (далее,- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП), и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1312 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

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

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Этапы Спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек )
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8

## 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	260	312	416	624	832	1040

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

### 2.3.1. учебно-тренировочные занятия:

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (групповые, индивидуальные, смешанные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются практические учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы, в том числе дистанционные занятия посредством сети интернет.

Наряду с занятиями под руководством тренера применяются занятия по планам самоподготовки (индивидуальным планам) на период отпуска, болезни либо командировки тренера-преподавателя, либо в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

### 2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

### 2.3.3. спортивные соревнования:

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

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

№ 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
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		Недельная нагрузка в часах					
		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
		Количество часов по разделам подготовки					
		1.	Общая физическая подготовка	54	58	60	86
2.	Специальная физическая подготовка	38	50	66	98	160	208
3.	Техническая подготовка	84	94	104	122	110	140
4.	Тактическая подготовка	34	43	40	78	82	100
5.	Интегральная подготовка	28	38	66	98	200	208
6.	Теоретическая подготовка	2	3	20	40	46	50
7.	Психологическая подготовка	8	10	10	16	20	20
8.	Инструкторская практика	-	-	6	10	12	12
9.	Судейская практика	-	-	6	10	12	12
10.	Участие в соревнованиях	-	-	20	42	56	110
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	6	10	8	12	24	46
12.	Контрольные нормативы	6	6	10	12	10	10
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки Проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной	В течение года

		<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
<b>2. Сбережение здоровья</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

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

## 2.6. 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	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса, получение сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса, получение сертификата
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Сентябрь-октябрь	Лекции, беседы, индивидуальные консультации. Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса, получение сертификата
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Сентябрь-октябрь	Лекции, беседы, индивидуальные консультации. Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Январь-февраль	Семинар для спортсменов
	Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	По плану школы	Семинар для спортсменов
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	По плану школы	Семинар для спортсменов
	Повышение осведомленности тренеров о видах нарушений антидопинговых правил и роли тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	По плану школы	Семинар для тренеров

2.7. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение № 1).

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение № 2).

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), для перевода на следующий год или этап обучения 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;

выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

**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;

выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

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, 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. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив 2-й год обучения		Норматив 3-й год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативны общей физической подготовки</i>								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,3	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	105	130	120	140	130
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее					
			20	16	22	18	26	22
2.2.	Бег на 14 м	с	не более					
			3,5	4,0	3,4	3,9	3,2	3,6

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

**ЮНОШИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			1-йгод обучения	2-йгод обучения	3-йгод обучения	4-йгод обучения	5-йгод обучения
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>							
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	<i>не менее</i> 13	<i>не менее</i> 15	<i>не менее</i> 20	<i>не менее</i> 25	<i>не менее</i> 30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	<i>не более</i> 9,0	<i>не более</i> 8,7	<i>не более</i> 8,4	<i>не более</i> 8,0	<i>не более</i> 7,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<i>не менее</i> 150	<i>не менее</i> 165	<i>не менее</i> 185	<i>не менее</i> 200	<i>не менее</i> 210
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	<i>не менее</i> 32	<i>не менее</i> 32	<i>не менее</i> 33	<i>не менее</i> 34	<i>не менее</i> 34
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>							
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек.	<i>не более</i> 10,0	<i>не более</i> 9,4	<i>не более</i> 9,2	<i>не более</i> 9,0	<i>не более</i> 8,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	<i>не менее</i> 35	<i>не менее</i> 36	<i>не менее</i> 37	<i>не менее</i> 38	<i>не менее</i> 38
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	сек.	<i>не более</i> 65	<i>не более</i> 64	<i>не более</i> 63	<i>не более</i> 62	<i>не более</i> 61
2.4.	Бег 14 м	сек.	<i>не более</i> 3,0	<i>не более</i> 2,9	<i>не более</i> 2,8	<i>не более</i> 2,7	<i>не более</i> 2,7
<i>3.Тест по штрафным броскам</i>							
3.1.	Процент попадания штрафных бросков	процент	25	30	35	40	45

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

**ДЕВУШКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			1-йгод обучения	2-йгод обучения	3-йгод обучения	4-йгод обучения	5-йгод обучения
<i>1.Нормативы общей физической подготовки</i>							
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее
			7	8	10	12	14
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	не более	не более	не более	не более
			9,4	9,6	9,2	8,6	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее
			135	145	155	165	175
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее
			28	28	29	30	30
<i>2.Нормативы специальной физической подготовки</i>							
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек.	не более	не более	не более	не более	не более
			10,7	10,5	10,2	9,8	9,5
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее
			30	31	32	33	33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	сек.	не более	не более	не более	не более	не более
			70	69	68	67	66
2.4.	Бег 14 м	сек.	не более	не более	не более	не более	не более
			3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
<i>3.Тест по штрафным броскам</i>							
3.1.	Процент попадания штрафных бросков	процент	25	30	35	40	45

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более 7,2	не более 8,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 165
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	не менее 32
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек.	не более 8,6	не более 9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39	не менее 36
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	сек.	не более 60	не более 64
2.4.	Бег 14 м	сек.	не более 2,6	не более 2,9
<i>3. Тесты по броскам</i>				
3.1.	Процент попадания штрафных бросков	процент	50	50
3.2.	Процент попадания средних бросков	процент	45	45
3.3.	Процент попадания дальних бросков	процент	30	30

## Описание выполнения тестов по броскам.

### Процент попадания штрафных бросков:

Игрок находится в центральном круге с мячом. По сигналу выполняется ведение к кольцу. Штрафные броски выполняются сериями по четыре броска: после первого и второго и третьего броска мяч подает игроку партнер, после четвертого броска он подбирает мяч сам, и с ведением двигается к противоположному кольцу. Всего игрок выполняет 20 бросков.

### Процент попадания средних бросков:

Игрок с мячом выполняет средние броски поочередно с точек: № 1, №2, № 3, № 4, №5;

расположенных по периметру параллельно линии трехочкового броска на расстоянии 4,5 м. от кольца.

Мяч подается партнеру ассистентом. Выполняется 20 бросков.

### Процент попадания дальних бросков:

Игрок с мячом выполняет дальние броски поочередно с точек: № 1, №2, № 3, № 4, №5;

расположенных по периметру линии трехочкового броска.

Мяч подается партнеру ассистентом. Выполняется 20 бросков.

Количество попаданий	%	Количество попаданий	%
5	25	13	65
6	30	14	70
7	35	15	75
8	40	16	80
9	45	17	85
10	50	18	90
11	55	19	95
12	60	20	100

## Уровень спортивной квалификации

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	Не устанавливается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<i>Период обучения на этапе (до трех лет)</i>	Не устанавливается
<i>Период обучения на этапе (свыше трех лет)</i>	Спортивные разряды

	«третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Спортивные разряды «первый спортивный разряд»
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «Баскетбол»**

##### **4.1. ОФП, СФП, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Интегральная подготовка, Теоретическая подготовка.**

###### **Этап начальной подготовки первого года спортивной подготовки** *Общefизическая подготовка (ОФП).*

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой.

Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия. Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно, частоты движений. Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам. При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

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

###### *Специальная физическая подготовка (СФП).*

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Вышибалы», «Поймай мяч» и т.д. Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

## *Техническая подготовка*

### *Техника действий в нападении*

<i>Базовые элементы</i>	<i>Дриблинг (ведение мяча)</i>	<i>Передача и ловля мяча</i>	<i>Бросок мяча</i>
<p>Гладкий бег, бег со сменой направления бег со сменой скорости, ритма, прыжки с отталкиванием 1-ой и 2-мя ногами, стойка «тройной угрозы»,</p> <p>Остановка прыжком на две ноги, Остановка на два такта, Вышагивания на одной ноге ,передний и задний («пивот»), Обманные движения без мяча, Обманные движения с мячом, Начало движения скрестным шагом, Начало движения прямым шагом, Финт на бросок – начало движения,</p>	<p>Ведение мяча без зрительного контроля Ведение мяча с высоким отскоком Ведение мяча с низким отскоком</p> <p>Ведение маятником «ин-аут» Ведение маятником вперед-назад Ведение мяча по прямой Ведение мяча по дуге Ведение мяча с обводкой кругов Ведение мяча с обводкой конусов Ведение с изменением направления Ведение с изменением скорости Ведение мяча с изменением высоты отскока</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди прямая Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой прямая</p> <p>Передача мяча одной рукой с отскоком от пола Передача мяча двумя руками в движении Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками при параллельном движении Ловля мяча двумя руками при встречном движении</p>	<p>Бросок одной рукой с места Бросок одной рукой после остановки прыжком Бросок одной рукой после 2-х шагов Бросок с отскоком от щита с ближней дистанции</p> <p>Бросок без касания щита с ближней дистанции</p>

### *Техника защитных действий*

<p>Защитная стойка Перемещение в защитной стойке зигзагом Выход на игрока, получившего мяч «close-out» Выбивание мяча из рук соперника, стоящего на месте</p>	<p>Перемещения в защитной стойке приставными шагами Перехват мяча при передаче Вырывание мяча Выбивание мяча у игрока ведущего мяч («дриблера»)</p>
---	---

*Тактическая подготовка.*

*Тактика действий в нападении*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
Выбор места в нападении, Выбор места для получения мяча, выход к мячу, Выбор атакующих действий при игре 1на1,	Открытая защитная стойка, Закрытая защитная стойка, Опека игрока с мячом, Опека игрока без мяча

*Интегральная подготовка.*

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

**Этап начальной подготовки второго года спортивной подготовки**

*Общая физическая подготовка.*

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития силовых способностей, скорости (времени двигательной

реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координационных способностей у мальчиков.

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

### *Специальная физическая подготовка.*

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

### *Техническая подготовка*

#### *Техника действий в нападении*

<b><i>Базовые элементы</i></b>	<b><i>Дриблинг (ведение мяча)</i></b>	<b><i>Передача и ловля мяча</i></b>	<b><i>Бросок мяча</i></b>
Бег со сменой направления бег со сменой скорости, ритма, прыжки с отталкиванием 1-ой и 2-мя ногами, стойка «тройной угрозы», Остановка прыжком на две ноги, Остановка на два такта, Вышагивания на одной ноге ,передний и задний («пивот»)), Обманные движения без мяча, Обманные движения с мячом, Начало движения скрестным шагом, Начало движения прямым шагом, Финт на бросок – начало движения,	Ведение мяча без зрительного контроля Ведение мяча с высоким отскоком Ведение мяча с низким отскоком Ведение маятником «ин-аут» Ведение маятником вперед-назад Ведение мяча по прямой Ведение мяча по дуге Ведение мяча с обводкой кругов Ведение мяча с обводкой конусов Ведение с изменением направления Ведение с изменением скорости Ведение мяча с изменением высоты отскока Перевод мяча с руки на руку (перевод перед собой- «кроссовер») Перевод мяча за спиной Перевод мяча под ногой Ведение с изменением направления Ведение с изменением скорости	Передача мяча двумя руками от груди прямая Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой прямая Передача мяча одной рукой с отскоком от пола Передача мяча двумя руками в движении Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками при параллельном движении Ловля мяча двумя руками при встречном движении Передача мяча одной рукой в движении Передача двумя руками из-за головы Ловля мяча одной рукой на месте	Бросок одной рукой с места Бросок одной рукой после остановки прыжком Бросок одной рукой после 2-х шагов Бросок с отскоком от щита с ближней дистанции Бросок без касания щита с ближней дистанции Штрафной бросок Добивание мяча после подбора Бросок после обманных движений Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами

### *Техника защитных действий*

Защитная стойка	Перемещение в защитной стойке зигзагом
Выход на игрока, получившего мяч «close-out»	Выбивание мяча из рук соперника, стоящего на месте
Перехват мяча при передаче	Перемещения в защитной стойке приставными шагами
Сочетания перемещений в защитной стойке с гладким бегом	Вырывание мяча
Выбивание мяча у игрока ведущего мяч (дриблера)	

### *Тактическая подготовка*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
Выбор места в нападении Выбор места для получения мяча Выход к мячу Выбор атакующих действий при игре 1на1 Выход к мячу кат Выход к мячу кат Выход к мячу кат «Спейсинг» Заслон для игрока без мяча Выход из под заслона для игрока без мяча взаимодействие в парах «отдал-выйди» игра 2x1	Открытая защитная стойка Закрытая защитная стойка Опека игрока с мячом Опека игрока без мяча Противодействие выходу нападающего к мячу Противодействие входу перед собой, Противодействие входу за спину, Страховка Понятие сильная и слабая сторон Опека игрока на слабой стороне, Выбор и применение защитных действий при игре 1 на 1, Система личной защиты

## *Интегральная подготовка.*

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

### **Этап начальной подготовки третьего года спортивной подготовки.**

#### *Общая физическая подготовка.*

В возрасте 10-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата. Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложной координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции. Подростки осваивают технические приёмы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

#### *Специальная физическая подготовка.*

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности. Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитании морально-волевых качеств.

## *Техническая подготовка*

### *Техника действий в нападении*

<b><i>Базовые элементы</i></b>	<b><i>Дриблинг (ведение мяча)</i></b>	<b><i>Передача и ловля мяча</i></b>	<b><i>Бросок мяча</i></b>
<p>Бег со сменой направления бег со сменой скорости, ритма, прыжки с отталкиванием 1-ой и 2-мя ногами, стойка «тройной угрозы» Остановка прыжком на две ноги Остановка на два такта Вышагивания на одной ноге, передний и задний («pivot») Обманные движения без мяча Обманные движения с мячом, Начало движения скрестным шагом Начало движения прямым шагом Финт на бросок – начало движения</p>	<p>Ведение мяча без зрительного контроля Ведение мяча с высоким отскоком Ведение мяча с низким отскоком Ведение маятником «ин-аут» Ведение маятником вперед-назад Ведение мяча по прямой Ведение мяча по дуге Ведение мяча с обводкой кругов Ведение мяча с обводкой конусов Ведение с изменением направления Ведение с изменением скорости Ведение мяча с изменением высоты отскока Перевод мяча с руки на руку (перевод перед собой-«кроссовер») Перевод мяча за спиной Перевод мяча под ногой Ведение с изменением направления Ведение с изменением скорости</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди прямая Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой прямая Передача мяча одной рукой с отскоком от пола Передача мяча двумя руками в движении Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками при параллельном движении Ловля мяча двумя руками при встречном движении Передача мяча одной рукой в движении Передача двумя руками из-за головы Ловля мяча одной рукой на месте</p>	<p>Бросок одной рукой с места Бросок одной рукой после остановки прыжком Бросок одной рукой после 2-х шагов Бросок с отскоком от щита с ближней дистанции Бросок без касания щита с ближней дистанции Штрафной бросок Добивание мяча после подбора Бросок после обманных движений Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами</p>

### *Техника защитных действий*

Защитная стойка. Перемещения в защитной стойке приставными шагами  
Перемещение в защитной стойке зигзагом. Сочетания перемещений в защитной стойке с гладким бегом.  
Выход на игрока, получившего мяч «close-out». Вырывание мяча  
Выбивание мяча из рук соперника, стоящего на месте. Выбивание мяча у игрока ведущего мяч (дриблера). Перехват мяча при передаче

### *Тактическая подготовка*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
Выбор места в нападении Выбор места для получения мяча Выход к мячу Выбор атакующих действий при игре 1на1 Выход к мячу кат Выход к мячу кат Выход к мячу кат «Спейсинг» Заслон для игрока без мяча Выход из под заслона для игрока без мяча взаимодействие в парах «отдал-выйди» игра 2x1	Закрытая защитная стойка Опека игрока с мячом, опека игрока без мяча Противодействие выходу нападающего к мячу Понятие сильная и слабая сторона Опека игрока на слабой стороне Выбор и применение защитных действий при игре 1 на 1, Противодействие входу перед собой Противодействие входу за спину Страховка Противодействие заслону для игрока без мяча (смена, проскальзывание) Действие «помоги-вернись» Игра 1x2 Система личной защиты

### *Интегральная подготовка.*

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки). Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

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

### *Медицинские, медико-биологические мероприятия*

Прохождение медосмотра, диспансеризация

## *Теоретическая подготовка*

*(Учебно-тематический план теоретической подготовки для всего этапа)*

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

	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга (защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

### *Общезначительная подготовка.*

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложной координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

### *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого

двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, устойчивости внимания.

## *Техническая подготовка*

### *Техника действий в нападении*

<i>Дриблинг (ведение мяча)</i>	<i>Передача и ловля мяча</i>	<i>Бросок мяча</i>
Ведение мяча с высоким отскоком Ведение мяча с низким отскоком Ведение маятником «ин-аут» Ведение маятником вперед-назад Ведение мяча по прямой Ведение мяча по дуге Ведение мяча с обводкой кругов Ведение мяча с обводкой конусов Ведение с изменением направления Ведение с изменением скорости Ведение мяча с изменением ритма Ведение мяча с изменением высоты отскока Перевод мяча с руки на руку (перевод перед собой-«кроссовер») Перевод мяча за спиной Перевод мяча под ногой «Пивот» (разворот через спину) Связки (сочетание переводов) Ведение мяча с сопротивлением Ведение мяча в сочетании с другими техническими приемами	Передача мяча двумя руками в движении Передача мяча одной рукой в движении Передача двумя руками из-за головы Бейсбольная передача Передача мяча без зрительного контроля Передача мяча за спиной Передача мяча «крюком» Передача мяча с высокой траекторией «парашют» Ловля мяча одной рукой в прыжке Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча одной рукой при параллельном движении	Бросок с отскоком от щита с ближней дистанции Бросок без касания щита с ближней дистанции Бросок с отскоком от щита со средней дистанции Бросок без от щита с дальней дистанции Бросок одной рукой снизу Бросок «крюком» Бросок «полукрюком» Штрафной бросок Добивание мяча после подбора Бросок после обманных движений Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами

### *Техника защитных действий*

Сочетания перемещений в защитной стойке с гладким бегом, получившего мяч «close-out»	Выход на игрока,
Выбивание мяча из рук соперника, стоящего на месте, игрока ведущего мяч (дриблера),	Выбивание мяча у
Перехват мяча при передаче, накрывание мяча при броске, при подборе мяча на своем щите ,	Блокировка соперника
Сочетание различных защитных действий.	

### *Тактическая подготовка*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
Выход к мячу перед защитником, выход к мячу за спиной защитника, Выбор атакующих действий при игре 1x1	Опека игрока с мячом Опека игрока на слабой стороне

<p>Спейсинг» выбор места в нападении в зависимости от положения мяча и защитников  Заслон для игрока без мяча, выход из под заслона для игрока без мяча, взаимодействие в парах- «отдал-выйди», взаимодействие в парах передача из рук в руки, взаимодействие «Тройка», взаимодействие в тройках «Крест», Взаимодействие «Восьмерка», система нападения («Гив энд гоу», , и вход) ,  Система нападения «Драйв энд кик» ,  Игра 2х1, игра 3х2, 4х3, 5х4п, система раннего нападения,  Розыгрыш стандартных ситуаций, позиционное нападение против личной защиты</p>	<p>Выбор и применение защитных действий при игре 1х1  Противодействие входу перед собой  Противодействие входу за спину  Страховка  Действие «помоги-вернись»  Противодействие заслону «Смена»  Противодействие выходу из под заслона  Защита 2х3, 3х4, 4х5  Система личной защиты  Защита личным прессингом</p>
--	--

### *Интегральная подготовка.*

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжелёнными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приёмов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

### **Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) второго года спортивной подготовки**

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу для данного года спортивной подготовки;

- изучение системы игры "позиционное нападение";
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

### *Общefизическая подготовка.*

ДЕВУШКИ: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.

ЮНОШИ: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

### *Специальная подготовка.*

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места).

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

### *Техника действий в нападении*

<i>Дриблинг (ведение мяча)</i>	<i>Передача и ловля мяча</i>	<i>Бросок мяча</i>
Ведение маятником «ин-аут»	Передача двумя руками из-за головы	Бросок с отскоком от щита с ближней дистанции
Ведение маятником вперед-назад	Бейсбольная передача	Бросок без касания щита с ближней дистанции
Ведение мяча с изменением направления	Передача мяча без зрительного контроля	Бросок с отскоком от щита со средней дистанции
Ведение мяча с изменением скорости	Передача мяча за спиной	Бросок без от щита с дальней дистанции
Ведение мяча с изменением ритма	Передача мяча «крюком»	Бросок одной рукой снизу
Ведение мяча с	Передача мяча с высокой траекторией «парашют»	Бросок «крюком»
	Ловля мяча одной рукой в прыжке	Бросок «полукрюком»
	Ловля мяча двумя руками в прыжке	

изменением высоты отскока Перевод мяча за спиной Перевод мяча под ногой «Пивот» (разворот через спину) Связки (сочетание переводов) Ведение мяча с сопротивлением Ведение мяча в сочетании с другими техническими приемами	Ловля мяча одной рукой при параллельном движении Передача и ловля мяча с сопротивлением и в сочетании с другими техническими приемами	Бросок с высокой траекторией «Флоутер» Бросок после движения назад (« Бэк степ») Штрафной бросок Добивание мяча после подбора Бросок после обманных движений Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами
--	--	---

### *Техника защитных действий*

Сочетания перемещений в защитной стойке с гладким бегом Выход на игрока, получившего мяч «close-out» Накрывание мяча при броске, Перехват мяча при передаче, Накрывание мяча при броске, Блокировка соперника при подборе мяча на своем щите, сочетание различных защитных действий.
---

### *Тактическая подготовка*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
«Спейсинг» выбор места в нападении в зависимости от положения мяча и защитников Заслон для игрока без мяча, выход из под заслона для игрока без мяча, взаимодействие в парах- «отдал-выйди», взаимодействие в парах передача из рук в руки, взаимодействие «Тройка», взаимодействие в тройках «Крест», Взаимодействие «Восьмерка», система нападения («Гив энд гоу» , и вход) , Система нападения «Драйв энд кик» , игра 2х1, игра 3х2, 4х3, 5х4п, система раннего нападения, розыгрыш стандартных ситуаций, Позиционное нападение против личной защиты	Опека игрока с мячом Страховка Действие «помоги-вернись» Противодействие заслону «Смена» Групповой отбор мяча Противодействие заслону игроку с мячом «Заступ» Противодействие заслону игроку с мячом «Плоская помощь» Противодействие выходу из под заслона Защита 2х3, 3х4, 4х5 Система личной защиты Защита личным прессингом

### *Интегральная подготовка.*

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством их многократного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать

с выполнением приёма в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.). Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

## **Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) третьего года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

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

*Общefизическая подготовка.*

ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

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

*Специальная подготовка.*

Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложнённых условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближённых к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

### *Техника действий в нападении*

<i>Дриблинг (ведение мяча)</i>	<i>Передача и ловля мяча</i>	<i>Бросок мяча</i>
Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с изменением скорости Ведение мяча с изменением ритма Перевод мяча за спиной Перевод мяча под ногой «Пивот» (разворот через спину) Связки (сочетание переводов) Ведение мяча с сопротивлением Ведение мяча в сочетании с другими техническими приемами	Передача двумя руками из-за головы Бейсбольная передача Передача мяча без зрительного контроля Передача мяча за спиной Передача мяча «крюком» Передача мяча с высокой траекторией «парашют» Ловля мяча одной рукой в прыжке Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча одной рукой при параллельном движении Передача и ловля мяча с сопротивлением и в сочетании с другими техническими приемами	Бросок с отскоком от щита со средней дистанции Бросок без от щита с дальней дистанции Бросок одной рукой снизу Бросок «крюком» Бросок «полукрюком» Бросок с высокой траекторией «Флоутер» Бросок после движения назад («Бэк степ») Штрафной бросок Бросок после обманных движений Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами

### *Техника защитных действий*

<p>Выход на игрока, получившего мяч «close-out»          Накрывание мяча при броске, перехват мяча при передаче          Накрывание мяча при броске, блокировка соперника при подборе мяча на своем щите,          Сочетание различных защитных действий.</p>
---

### *Тактическая подготовка*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
<p>«Спейсинг» выбор места в нападении в зависимости от положения мяча и защитников          Заслон для игрока без мяча, выход из под заслона для игрока без мяча,          Заслон для игроков с мячом, двойной заслон, наведение на заслон,          «Восьмерка», система нападения («Гив энд гоу», , и вход) ,          Система нападения «Драйв энд кик» ,          Игра 2х1, игра 3х2, 4х3, 5х4п, система раннего нападения,          Розыгрыш стандартных ситуаций,          Позиционное нападение против личной защиты          Нападение против зонной защиты</p>	<p>Опека игрока с мячом          Страховка          Действие «помоги-вернись»          Противодействие заслону «Смена»          Групповой отбор мяча          Противодействие заслону игроку с мячом «Заступ»          Противодействие заслону игроку с мячом «Плоская помощь»          Противодействие выходу из под заслона          Защита 2х3, 3х4, 4х5          Система личной защиты          Защита личным прессингом          Система зонной защиты</p>

### *Интегральная подготовка.*

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и

защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных. Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2). Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях,

близким к соревновательным Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

### **Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 4-5го года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

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

### *Общезначительная подготовка.*

ДЕВУШКИ: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

### *Специальная физическая подготовка.*

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам.

Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке. Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

### *Техническая подготовка*

#### ***Техника действий в нападении***

<b><i>Дриблинг (ведение мяча)</i></b>	<b><i>Передача и ловля мяча</i></b>	<b><i>Бросок мяча</i></b>
Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с изменением скорости Ведение мяча с изменением ритма Перевод мяча за спиной Перевод мяча под ногой «Пивот» (разворот через спину) Связки (сочетание переводов) Ведение мяча с сопротивлением Ведение мяча в сочетании с другими техническими приемами	Передача двумя руками из-за головы Бейсбольная передача Передача мяча без зрительного контроля Передача мяча за спиной Передача мяча «крюком» Передача мяча с высокой траекторией «парашют» Ловля мяча одной рукой в прыжке Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча одной рукой при параллельном движении Передача и ловля мяча с сопротивлением и в сочетании с другими техническими приемами	Бросок с отскоком от щита со средней дистанции Бросок без от щита с дальней дистанции Бросок одной рукой снизу Бросок «крюком» Бросок «полукрюком» Бросок с высокой траекторией «Флоутер» Бросок после движения назад («Бэк степ») Штрафной бросок Бросок после обманных движений Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами

## *Техника защитных действий*

Выход на игрока, получившего мяч «close-out».  
Накрывание мяча при броске, перехват мяча при передаче.  
Накрывание мяча при броске.  
Блокировка соперника при подборе мяча на своем щите, сочетание различных защитных действий.

## *Тактическая подготовка*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
«Спейсинг» выбор места в нападении в зависимости от положения мяча и защитников Заслон для игрока без мяча, выход из под заслона для игрока без мяча, Заслон для игроков с мячом, двойной заслон, наведение на заслон, «Восьмерка», система нападения («Гив энд гоу» и вход), Система нападения «Драйв энд кик», Игра 2х1, игра 3х2, 4х3, 5х4п, система раннего нападения, Розыгрыш стандартных ситуаций, Позиционное нападение против личной защиты Нападение против зонной защиты	Опека игрока с мячом Страховка Действие «помоги-вернись» Противодействие заслону «Смена» Групповой отбор мяча Противодействие заслону игроку с мячом «Заступ» Противодействие заслону игроку с мячом «Плоская помощь» Противодействие заслону- «Дабл тим» (двойная опека) Противодействие выходу из под заслона Защита 2х3, 3х4, 4х5 Система личной защиты Защита личным прессингом Система зонной защиты Защита зонным прессингом

### *Интегральная подготовка.*

Многочисленное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.

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

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств.

Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч.

Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

**Теоретическая подготовка (Учебно-тематический план теоретической подготовки)**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование технических приёмов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

### *Общefизическая подготовка.*

**ДЕВУШКИ.** Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

**ЮНОШИ.** Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

### *Специальная подготовка.*

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

## *Техническая подготовка*

### *Техника действий в нападении*

<i>Дриблинг (ведение мяча)</i>	<i>Передача и ловля мяча</i>	<i>Бросок мяча</i>
<p>Ведение мяча с изменением направления</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости</p> <p>Ведение мяча с изменением ритма</p> <p>Перевод мяча за спиной</p> <p>Перевод мяча под ногой «Пивот» (разворот через спину)</p> <p>Связки (сочетание переводов)</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением</p> <p>Ведение мяча в сочетании с другими техническими приемами</p>	<p>Передача двумя руками из-за головы</p> <p>Бейсбольная передача</p> <p>Передача мяча без зрительного контроля</p> <p>Передача мяча за спиной</p> <p>Передача мяча «крюком»</p> <p>Передача мяча с высокой траекторией «парашют»</p> <p>Ловля мяча одной рукой в прыжке</p> <p>Ловля мяча двумя руками в прыжке</p> <p>Ловля мяча одной рукой при параллельном движении</p> <p>Передача и ловля мяча с сопротивлением и в сочетании с другими техническими приемами</p>	<p>Бросок с отскоком от щита со средней дистанции</p> <p>Бросок без от щита с дальней дистанции</p> <p>Бросок одной рукой снизу</p> <p>Бросок «крюком»</p> <p>Бросок «полукрюком»</p> <p>Бросок с высокой траекторией «Флоутер»</p> <p>Бросок после движения назад («Бэк степ»)</p> <p>Штрафной бросок</p> <p>Бросок после обманных движений</p> <p>Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами</p>

### *Техника защитных действий*

Выход на игрока, получившего мяч «close-out»  
 накрывание мяча при броске, перехват мяча при передаче, накрывание мяча при броске, блокировка соперника при подборе мяча на своем щите, сочетание различных защитных действий.

## *Тактическая подготовка*

<i>Тактика действий в нападении</i>	<i>Тактика защитных действий</i>
<p>«Спейсинг» выбор места в нападении в зависимости от положения мяча и защитников</p> <p>Заслон для игрока без мяча, выход из под заслона для игрока без мяча,</p> <p>Заслон для игроков с мячом, двойной заслон, наведение на заслон,</p> <p>«Восьмерка», система нападения («Гив энд гоу», , и вход) ,</p> <p>Система нападения «Драйв энд кик» ,</p> <p>Игра 2х1, игра 3х2, 4х3, 5х4ц, система раннего нападения,</p> <p>Розыгрыш стандартных ситуаций,</p>	<p>Опека игрока с мячом</p> <p>Страховка</p> <p>Действие «помоги-вернись»</p> <p>Противодействие заслону «Смена»</p> <p>Групповой отбор мяча</p> <p>Противодействие заслону игроку с мячом «Заступ»</p> <p>Противодействие заслону игроку с мячом «Плоская помощь</p> <p>Противодействие заслону- «Дабл тим» ( двойная опека)</p> <p>Противодействие выходу из под заслона</p> <p>Защита 2х3, 3х4, 4х5</p>

Позиционное нападение против личной защиты Нападение против зонной защиты	Система личной защиты Защита личным прессингом Система зонной защиты Защита зонным прессингом
--	--

### *Интегральная подготовка.*

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учётом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки. Кроме того, контрольные игры применяются, как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр.

### *Теоретическая подготовка*

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования

спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

*Учебно-тематический план теоретической подготовки*

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивно го мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **4.2. Психологическая подготовка, Инструкторская и судейская практика, Медико-биологические и восстановительные мероприятия**

### *4.2.1. Психологическая подготовка.*

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- закрепление мотивации к занятиям баскетболом;
- дальнейшее развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- закрепление межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с подростками, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с подростками устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия; разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей подростка, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность подростка. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-

тренировочный процесс и планирования психологической подготовки подростка.

#### *4.2.2. Инструкторская и судейская практика.*

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ-этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, Отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном-этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе внутренних соревнований в спортивных школах и городских соревнованиях в качестве судьи, или секретаря;

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План занятий по судейской практике

1. Игровое время. Остановка игровых часов, тайм-аут, перерывы
2. Основные виды нарушений
3. Фолы: их виды и определение
4. Постановка заслона. Фолы блокировки/столкновения
5. 14/24 секунды. Работа оператора таймера для броска
6. «Нулевой» шаг. Когда применяется. Бросок в непрерывном движении и бросок в прыжке
7. Основные жесты судей
8. Механика двойного судейства
9. Обязанности судьи-секретаря. Заполнение протокола
10. Разбор видео своих игр
11. Практическое судейство (сентябрь, октябрь, декабрь)

### *4.2.3 Восстановительные средства и мероприятия.*

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12-15 мин.,  
прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

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

#### 4.2.4. Участие в спортивных соревнованиях

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

#### 4.3. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача

контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса в Спортивной школе, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые в режиме тренировочных сборов;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- восстановительные мероприятия

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся.

На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовки обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: - подготовительной, - основной - заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия)– организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки,

развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений, упражнения для совершенствования техники ведения мяча, передач мяча и различных видов завершений атаки

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие физических качеств обучающихся, оттачивание технических приемов.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия.

#### **4.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма: - нарушение правил организации тренировочных занятий и отсутствие дисциплины; - нарушение режима тренировок; - плохое материально-техническое обеспечение; - нарушение врачебных требований и гигиенических условий. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

##### **4.12.1. Общие требования безопасности.**

К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием.

При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания

первой медицинской помощи.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви,

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «Баскетбол»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Баскетбол» относятся:

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

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

5.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "баскетбол", определяются спортивной школой самостоятельно.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется

на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки. При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

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

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

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного	штук	2

	щита в сборе		
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос	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	штук	24

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-

преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Для реализации Программы используются следующие информационные образовательные ресурсы:

Медиатека МБУ ДО СШ № 7;

Интернет ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Портал — Всеобуч — справочно-информационный образовательный сайт, единое окно доступа к образовательным ресурсам — <http://www.edu-all.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru/>
4. «Все для поступающих» — <http://www.edunews.ru/>
5. Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
6. Сетевые образовательные сообщества Открытый класс <http://www.openclass.ru>
7. Обучение для будущего <http://www.iteach.ru/>
8. Федеральный портал «Здоровье и образование» <http://www.valeo.edu.ru/>
9. Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru/>
10. Поисковые системы <http://www.google.com>; <http://www.rambler.ru>; <http://www.yandex.ru>
11. Официальный сайт МБУ ДО СШ № 7 <https://dushrostov-7.ru/> ;
12. Официальная группа МБУ ДО СШ № 7 в социальной сети «В контакте».