

Управление физической культуры и спорта администрации города Тулы

Муниципальное бюджетное учреждение  
Спортивная школа олимпийского резерва «Игровые виды спорта»

Демьянова ул., д. 26-а, Тула, 300045

тел. 71-06-33, 36-79-92, e-mail: [ivs-sport71@tularegion.org](mailto:ivs-sport71@tularegion.org)

ОКПО 24689130; ОГРН 1137154027141 ИНН/КПП 7107544920/710701001

---

Принята  
на тренерском совете  
МБУ СШОР «ИВС» г. Тулы  
«26» декабря 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ СШОР  
«Игровые виды спорта»

М.А. Гришина

«27» декабря 2022г.



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

**По этапам спортивной подготовки:** начальная подготовка,  
учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап, этап  
спортивного совершенствования мастерства.

**Срок реализации: 10 лет.**

г. Тула, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	3
<b>Раздел 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
<b>Раздел 3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	6
Таблица 3. Требования к составу групп подготовки.....	8
Таблица 5. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.....	9
<b>Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	12
4.1. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.....	12
4.2. Режимы учебно-тренировочной работы.....	13
4.3.1. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	15
Таблица 8. Моделирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле	20
Таблица 9. Годовой план-график подготовки для группы НП-1.....	22
Таблица 10. Годовой план-график подготовки для группы НП-2.....	23
Таблица 11. Годовой план-график подготовки для группы НП-3.....	24
Таблица 12. Годовой план-график подготовки для группы УТ-1.....	25
Таблица 13. Годовой план-график подготовки для группы УТ-2.....	26
Таблица 14. Годовой план-график подготовки для группы УТ-3.....	27
Таблица 15. Годовой план-график подготовки для группы УТ-4.....	28
Таблица 16. Годовой план-график подготовки для группы УТ-5.....	29
Таблица 17. Годовой план-график подготовки для группы ССМ.....	30
4.4. Система восстановительных мероприятий.....	33
4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	35
4.6. Организация антидопинговой работы.....	37
4.7. Инструкторская и судейская практика.....	38
<b>Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	38
Таблица 18. Нормативы для зачисления и перевода на этапы НП.....	40
Таблица 19. Нормативы для зачисления и перевода на этапы УТ.....	40-41
Таблица 20. Нормативы для зачисления и перевода на этап ССМ.....	41
Особенности занятий по баскетболу для девушек.....	42
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	45
Календарный план воспитательной работы (приложение 1).....	45-47
План антидопинговых мероприятий (приложение 2).....	48
Обеспечение оборудованием и инвентарём (приложение 3).....	49
Календарь СММ отделения баскетбол на 2024 г. (приложение 4).....	50-52
Объём ДОПСП по этапам спортивной подготовки в часах (приложение 5).....	53
Таблица 21. Годовой план-график для гр. НП-1 (недельная нагрузка 4,5 часа) (приложение 6).....	54
Список используемой литературы.....	55

## РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МБУДО СШОР «Игровые виды спорта» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным:

- приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1006 (далее – ФССП);
- приказом Минспорта России 21.12.2022 г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы подготовки по виду спорта «баскетбол».

1.2. Программа составлена в соответствии:

- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071);
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071);
- пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Учреждение также руководствуется в своей деятельности нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации и органом местного самоуправления.

1.3. 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и

самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **РАЗДЕЛ 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «баскетбол»**

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов.

Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогают планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

**Таблица 1**

**Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	002	2	8	1	1	Н
баскетбол 3х3	014	003	2	6	1	1	Я
интерактивный баскетбол	014	004	2	8	1	1	М

### **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол»**

Спортивная дисциплина «мини-баскетбол» отличается тем, что играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2х2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от

классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

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

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации учебно-тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач.

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

В результате внедрения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности Учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
- повышения результатов в подготовке игроков для УОР, СДЮШОР, основного и молодежного составов сборных команд Российской Федерации;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

### РАЗДЕЛ 3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки баскетболистов рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Цель системы спортивной подготовки связана с конечным результатом (для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов) в перспективном будущем. Поэтому необходимо более полно знать требования перспективного будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов. Эффективность работы Учреждения во многом зависит от дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Программа, ДОПСП), которая разрабатывалась и основывается на следующих принципах:

1) Принцип *комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательных и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип *преемственности* – определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип *вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность (способность учреждения предоставлять достаточное многообразие специфических и привлекательных вариантов образовательных траекторий) программного материала для решения определенной педагогической задачи.

При разработке ДОПСП:

- для групп начальной подготовки (НП) учитывалась преимущественно обучающая направленность тренировочного процесса;

- повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации – основная задача учебно-тренировочного этапа (УТЭ);

- выраженный специализированный характер имеют этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных учебно-тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Подготовка обучающихся организуется, прежде всего, в форме учебно-тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенных в рамках, утвержденного руководителем спортивного учреждения, расписания. Структура

учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач учебно-тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к федеральным стандартам спортивной подготовки. В таблицах 2,3,4,5 представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом учебно-тренировочном этапе, даны максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки по годам обучения и их соотношение по разделам спортивной подготовки.

**Таблица 2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта баскетбол**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст (лет)</b>	<b>Наполняемость минимальная (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7-8	15
Тренировочный этап (спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-9

### ***3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:***

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Таблица 3. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

<b>Этап Подготовки (год)</b>	<b>Возраст занимающихся (лет)</b>	<b>Кол-во уч- ся (человек)</b>	<b>Уровень спортивной подготовленности</b>
НП-1-й	7-8	15-17	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30 % всех видов)
НП-2-й	8-9	15-17	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40 % всех видов)
НП-3-й	9-10	15-17	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50 % всех видов)
УТ (СС)-1	11-12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного юношеского разряда.
УТ (СС)-2	12-13	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного юношеского разряда.
УТ (СС)-3	13-14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда.
УТ (СС)-4	14-15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда.
УТ (СС)-5	14-16	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда.
ССМ(срок не ограничивается)	14 и старше	6-9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК

***Принятые в таблице сокращения:***

НП – начальной подготовки;

УТ (СС) – учебно-тренировочный (спортивной специализации)

ССМ – совершенствования спортивного мастерства;

ОФП – общей физической подготовки;

СФП – специальной физической подготовки;

ЕВСК – Единой Всероссийской спортивной классификации.



**Таблица 4. Объем учебно-тренировочной нагрузки  
по этапам и годам спортивной подготовки**

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Группа</b>	<b>Период подготовки</b>	<b>Максимальное кол-во часов в неделю</b>
Начальная подготовка	НП-1	до года	6
	НП-2	2-ой год	8
	НП-3	3-й год	8
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	УТ-1	до 1 года	10
	УТ-2	2-й год	12
	УТ-3	3-й год	14
	УТ-4	4-й год	16
	УТ-5	5-й год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	срок не ограничивается	20 (16-24)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (1 час= 60 минутам) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- участие в соревнованиях;
- техническая подготовка;
- теоретическая, тактическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. На этапе начальной подготовки работа по индивидуальным планам допускается в период отпуска тренера-преподавателя.

**Таблица 5. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (%).**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап ССМ
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	7-12	7-14
Техническая подготовка	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

### **3.2. Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Основными формами тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные); учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования.

### 3.2.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения и обратно)		
		Этап НП	УТЭ	Этап ССМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней ноябрь, апрель	До 5 дней ноябрь, апрель	До 5 дней ноябрь, апрель
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	

### 3.3. Спортивные соревнования

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная и планомерная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, повысит эффективность управления их деятельностью в ответственных спортивных соревнованиях, а также снизит уровень травматизма, а, следовательно, потерю молодых, перспективных спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки.

Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок, можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

**Таблица 6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

Виды соревнований (игр)	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Всего игр	10	10	30	40	40

**3.3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника регламенту об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК и правилам баскетбола;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий (приложение 4) и регламентом о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### **4.1. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп обучающихся по этапам спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

*Этап начальной подготовки.* На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций в возрасте 7-10 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На данном этапе осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

*Задачи этапа начальной подготовки.*

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов привала игры в баскетбол.

*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)* зачисляются на конкурсной основе занимающиеся в возрасте от 10-16 лет и выполнившие требования ФССП, а также переводятся спортсмены, выполнившие нормативы, установленные для этапа начальной подготовки. Перевод по периодам подготовки на учебно-тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке с учетом результатов соревновательной деятельности.

*Общие задачи этапа спортивной специализации.*

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

*На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)* переводятся спортсмены, выполнившие требования ФССП, установленные на учебно-тренировочном этапе и имеющие 1 спортивный разряд, а также принимаются лица, выполнившие нормативы ФССП для зачисления на данный этап. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста результатов и показателей соревновательной деятельности.

*На этапе ССМ решаются задачи:*

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требования сборных команд.
2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.
3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
4. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

#### ***4.1.1. Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.***

Порядок приема лиц в Учреждение устанавливается локальным актом «Положение о порядке приема, перевода и отчисления граждан», в соответствии с законодательством Российской Федерации.

##### *Условия приема*

- Группы начальной подготовки комплектуются, как правило, из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом.
- В целях отбора лиц, имеющих способности к занятиям баскетболом, прием ведется на конкурсной основе (проводится тестирование по физической подготовке и специальной подготовки).

Документы, необходимые для зачисления в учреждение:

- письменное заявление законного представителя поступающего;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- копия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;
- № СНИЛС (с целью заведения учетной записи в АИС «Навигатор физической культуры и спорта Тульской области»).

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

#### **4.2. Режимы учебно-тренировочной работы**

- Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

- Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

- В группы НП-1 зачисляются занимающиеся не моложе 7 лет (по году рождения).

- На этапы начальной подготовки второго и третьего годов спортивной подготовки (НП-2, НП-3), учебно-тренировочный этап с первого по пятый годы спортивной подготовки (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3, УТ(СС)-4, УТ(СС)-5), этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки, установленные ФССП.

- Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета.

- Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится на основании сдачи «нормативов общей и специальной физической подготовки для перевода на этапы начальной подготовки, учебно-тренировочные этапы», и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

### 4.3. Программный материал по видам учебно-спортивной подготовки.

#### 4.3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти и международными антидопинговыми организациями в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Перечень тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 7.

**Таблица 7. Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по годам обучения**

Этап подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		<b>120/180</b>		
<b>Этап НП</b>	История возникновения баскетбола и его развитие	13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие баскетбола. Автобиография выдающихся спортсменов.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепление 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 культурой 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 баскетбола.	13/20	Май	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила баскетбола.	14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по баскетболу.
	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 баскетболу	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего на УТ этапе до трёх лет/свыше трёх лет:</b>		<b>600/900</b>		
<b>УТ этап</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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая ха-



				характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. 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 и спортивный инвентарь и экипировка по баскетболу	60/106	Декабрь-май	Классификация инвентаря и экипировка для баскетбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила баскетбола	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		<b>1200</b>		
<b>Этап ССМ</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 соревнований, в том числе, по баскетболу
	Профилактика травматизма Перетренированность/ недотренированность	200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка.	200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качес-

				тва 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. 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; 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.

#### **4.3.2. Основы организации и управление учебно-тренировочным процессом**

Практический раздел Программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в группах по этапам спортивной подготовки и на спортивных соревнованиях. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническими и тактическими действиями, развитие (воспитание) физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения спортивных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении

техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация учебно-тренировочного процесса.

В управление тренировочного процесса тренировкой входит:

- планирование учебно-тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике баскетбола принято различать многолетнее, перспективное, этапное планирование,

Многолетнее планирование охватывает в обычно в среднем 10-12 лет и предусматривает последовательные этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний (олимпийский) цикл и используется в работе со спортсменами высокой квалификации.

В рамках перспективного планирования, тренер разрабатывает основное направление программы работы с командой и отдельными баскетболистами на протяжении нескольких лет.

Начинать планирование на каждом учебно-тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. Цель этапного планирования – сочетать одновременное и в то же время постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов. На каждом этапе учебно-тренировочного процесса происходит нарастание средств от общеподготовительных к соревновательным, что делает каждый период и этап цикла независимым и завершенным отрезком в подготовке игроков. Основу составляют циклы тренировки, представляющие собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, изменением средств, методов, нагрузки. Циклы бывают: макроциклами (большие), мезоциклами (средние) и микроциклами (малые).

В баскетболе, на протяжении всего годичного цикла применяются все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, игровая).

Каждый большой годичный цикл может содержать 3-5 макроциклов, которые завершаются соревнованиями, в том числе и в период каникул, и подразделяются на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

**Подготовительный** период начинает каждый новый цикл подготовки. Задача – достичь оптимального уровня подготовленности занимающихся и сыгранности команды для участия в предстоящих соревнованиях.

Данный период делится на 3 взаимосвязанных этапа:

1. Этап общей подготовки: овладение основными двигательными навыками, новыми техническими приемами.
2. На этапе специальной подготовки увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности.
3. Задачами предсоревновательного этапа являются воспитание специальной соревновательной выносливости и достижения оптимального уровня игровой подготовленности. Главная цель – моделирование соревновательного режима.

**Соревновательный** период время участия команды в соревнованиях от первой до последней игры.

Основные задачи периода это достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды и стабильность ее выступления.

В **переходный** период необходимо сохранить уровень тренированности до начала нового цикла тренировки.

Периоды подготовки состоят из мезоциклов: втягивающих (плавный рост интенсивности нагрузок) продолжительность до 10 дней, базовых: развивающих (постепенное увеличение нагрузок) и поддерживающих (рост тренировочных нагрузок приостановлен), ударных (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), подводящих (для устранения выявленных изъянов и моделирования предстоящих соревнований), соревновательных (участие в соревнованиях), восстановительных (снижение тренировочной нагрузки после соревнований и использование средств восстановления).

**Таблица 8. Примерное моделирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле**

этапы	1 макроцикл				П	2 макроцикл				П	3 макроцикл			
	ОП		СП			ОП		СП			ОП		СП	
мезоциклы	ВТ	БР	БР	БП	С	В	БР	БП	С	В	БР	БП	С	

**Условные обозначения:**

Этапы: ОП – общеподготовительный;

СП – специально-подготовительный;

П – предсоревновательный;

С – соревновательный.

Мезоциклы: ВТ – втягивающий;

БР – базовый развивающий;

БП – базовый поддерживающий;  
П – предсоревновательный (моделирующий);  
С – соревновательный;  
В – восстановительный.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации учебно-спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего обучающего процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства.

В соответствии с требованиями федерального стандарта, был разработан примерный почасовой план-график учебно-тренировочного процесса.

В таблицах 9-17 представлены годовые планы спортивной подготовки Учреждения в целом, на основании которых тренеры-преподаватели формируют свою рабочую Программу по этапам подготовки обучающихся.

**Таблица 9. Годовой план-график для группы НП-1,  
6 часов в неделю, всего 276 часов,  
с учетом расписания и праздничных дней 264 часа +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	4	4	4	4	2	4	5	5	6	10	6		54
2	Специальная физическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	4	4	4	4	6	4		36
3	Участие в контрольных соревнованиях (час)				1	1	2	2	2	2	4	2		16
4	Техническая подготовка (час.)	8	8	8	8	5	6	6	8	8	8	5		78
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5		48
6	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2	1	1	1	1	2					8
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	-	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3		24
9	<b>Всего часов</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>25</b>		<b>264+</b>
10	+Самостоятельная работа											12	24	<b>=300</b>

**Пример расчёта % выполнения программы**

- количество часов в неделю - 6;
- 52 недели x 6 часов = 312 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 300 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней=2 недели) - X%
- $X = 300 \times 100 : 312 = 96 \%$ .

**Таблица 10. Годовой план-график для группы НП-2,  
8 часов в неделю, всего 368 часов,  
с учетом расписания и праздничных дней 352 часа +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	5	6	6	6	6	5	6	6	6	8	6	-	66
2	Специальная физическая подготовка (час.)	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	5	-	55
3	Участие в контрольных соревнованиях (час)				1	1	1	2	3	3	3	2		16
4	Техническая подготовка (час.)	7	8	8	9	9	10	10	10	10	14	7	-	102
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	6	6	6	8	8	7	-	66
6	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	4	-	-	-	-	4	1	-	-	-	11
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	2	2	2	3	3	3	3	4	4	6	4	-	36
9	<b>Всего часов</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>31</b>		<b>352+</b>
10	+Самостоятельная работа											18	30	<b>=400</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 8;
- 52 недели x 8 часов = 416 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 400 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - X%
- $X = 400 \times 100 : 416 = 96 \%$ .

**Таблица 11. Годовой план-график для группы НП-3,  
8 часов в неделю, всего 368 часов,  
с учетом расписания и праздничных дней 352 часа +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	5	6	6	6	6	5	6	6	6	8	6	-	66
2	Специальная физическая подготовка (час.)	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	5	-	55
3	Участие в контрольных соревнованиях (час)			1	2	2	2	2	3	3	3	2		20
4	Техническая подготовка (час.)	7	8	8	9	9	10	10	10	10	14	7	-	102
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	6	-	62
6	Инструкторская и судейская практика.													-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	4	-	-	-	-	4	1	-	-	-	11
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	2	2	2	3	3	3	3	4	4	6	4	-	36
9	<b>Всего часов</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>30</b>		<b>352+</b>
10	+Самостоятельная работа											18	30	<b>=400</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 8;
- 52 недели x 8 часов = 416 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 400 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - x%
- $X = 400 \times 100 : 416 = 96 \%$ .



**Таблица 12. Годовой план-график для группы УТ-1(СС),  
10 часов в неделю, всего 460 часов,  
с учетом расписания и праздничных дней 440 +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	6	6	6	6	4	4	4	5	5	8	6	-	60
2	Специальная физическая подготовка (час.)	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	3	-	70
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	8	8	8	6	6	6	6	6	4	2			60
4	Техническая подготовка (час.)	12	12	10	10	8	8	10	10	10	10	6	-	106
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	7	7	7	7	5	5	5	5	5	10	7	-	70
6	Инструкторская и судейская практика.								1	1	1	1		4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	3	1	-	1	-	2	-	-	-	-	8
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	7	7	7	7	4	5	5	6	6	6	2	-	62
9	<b>Всего часов</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>440+</b>
10	+Самостоятельная работа											18	42	<b>=500</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 10;
- 52 недели x 10 часов = 520 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 500 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - X%
- $X = 500 \times 100 : 520 = 96 \%$ .

**Таблица 13. Годовой план-график для группы УТ-2 (СС),  
12 часов в неделю, всего 552 часа,  
с учетом расписания и праздничных дней 532 часа +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	6	6	6	6	7	7	7	7	7	9	2	-	70
2	Специальная физическая подготовка (час.)	10	10	10	10	8	8	8	7	7	10	5	-	93
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	3	4	4	4	3	6	6	6	4	2	2		44
4	Техническая подготовка (час.)	14	14	14	12	12	10	10	10	14	14	6	-	130
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6	6	10	10	5	7	7	7	7	10	5	-	80
6	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	4	1	1	-	-	4	-	-	-	-	11
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	8	10	10	10	6	10	10	10	10	4	2	-	90
9	<b>Всего часов</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>58</b>	<b>53</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>528+</b>
10	+Самостоятельная работа											22	50	<b>=600</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 12;
- 52 недели x 12 часов = 624 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 600 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - X%
- $X = 600 \times 100 : 624 = 96 \%$ .

**Таблица14. Годовой план-график для группы УТ-3 (СС),  
14 часов в неделю, всего 644 часа,  
с учетом расписания и праздничных дней 616 часов +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	7	8	9	9	9	9	8	7	7	9	6	-	90
2	Специальная физическая подготовка (час.)	5	6	6	6	5	5	4	4	3	6	4	-	110
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)													60
4	Техническая подготовка (час.)	12	12	10	10	12	9	9	8	7	10	6	-	146
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3	3	4	4	5	4	5	5	4	6	3	-	94
6	Инструкторская и судейская практика.													16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			4		1	1		4					10
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	8	10	10	10	6	10	10	10	10	4	2	-	90
9	<b>Всего часов</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>78</b>	<b>47</b>	<b>-</b>	<b>616+</b>
10	+Самостоятельная работа											32	52	<b>=700</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 14;
- 52 недели x 14 часов = 728 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 700 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - X%
- $X = 700 \times 100 : 728 = 96 \%$ .

**Таблица 15. Годовой план-график для группы УТ-4 (СС),  
16 часов, в неделю всего 736 часа,  
с учетом расписания и праздничных дней 704 часа +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	8	8	8	8	8	8	8	10	10	14	5	-	95
2	Специальная физическая подготовка (час.)	10	10	10	10	8	6	6	8	8	16	8	-	100
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	4	6	8	8	4	6	8	8	-	-	2		54
4	Техническая подготовка (час.)	20	20	20	20	12	8	8	8	14	16	4	-	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	18	18	18	18	12	16	8	8	12	18	4	-	150
6	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	-	4	4	4	4	2	-	-	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	4	1	2	-	-	4	4	-	-	-	15
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	10	10	10	10	8	10	10	12	16	16	10	-	122
9	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	<b>82</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>704+</b>
10	+Самостоятельная работа											36	60	<b>=800</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 16;
- 52 недели x 16 часов = 832 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 800 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - X%
- $X = 800 \times 100 : 832 = 96 \%$ .

**Таблица 16. Годовой план-график для группы УТ-5 (СС),  
18 часов в неделю, всего 828 часа,  
с учетом расписания и праздничных дней 792 часа +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	9	9	9	9	9	9	8	7	7	18	6	-	100
2	Специальная физическая подготовка (час.)	10	12	12	12	12	12	12	8	8	22	10	-	130
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	8	10	10	8	6	8	8	8	6	4	4		80
4	Техническая подготовка (час.)	12	12	10	10	12	9	9	8	7	10	6	-	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	16	16	16	16	8	12	12	12	12	20	10	-	150
6	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	1	1	4	4	4	8	8		30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	6	4	2	2	2	4	2	6	2	-	36
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	12	12	12	10	10	6	8	8	10	24	4	-	116
9	<b>Всего часов</b>	<b>73</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>73</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>792+</b>
10	+Самостоятельная работа											<b>36</b>	<b>72</b>	<b>=900</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 18;
- 52 недели x 18 часов = 936 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 900 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - X%
- $X = 900 \times 100 : 936 = 96 \%$ .

**Таблица 17. Годовой план-график для группы ССМ,  
20 часов в неделю, всего 920 часов,  
с учетом расписания и праздничных дней 880 часов +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	8	8	10	10	9	9	9	8	9	16	8	-	104
2	Специальная физическая подготовка (час.)	18	18	18	18	12	12	12	10	10	30	7	-	165
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	6	8	10	10	10	10	10	6	4	4	2	-	80
4	Техническая подготовка (час.)	12	12	10	10	10	10	10	10	8	8	10	-	110
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	20	20	20	20	18	18	18	18	18	10	3	-	183
6	Инструкторская и судейская практика.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	3		27
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4	6	4	4	4	4	4	5	4	-		40
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	18	18	18	16	17	17	17	12	12	20	6	-	171
9	<b>Всего часов</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>98</b>	<b>39</b>	<b>-</b>	<b>880+</b>
10	+Самостоятельная работа											40	80	<b>= 1000</b>

**Пример расчёта % выполнения программы:**

- количество часов в неделю - 20;
- 52 недели x 20 часов = 1040 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 1000 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней= 2 недели) - X%
- $X = 1000 \times 100 : 1040 = 96 \%$ .

#### **4.3.3 .Требования к уровню знаний и умений занимающихся.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентируют дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбол и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на спортивных соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнение контрольных упражнений по различным видам подготовки.

*Текущий контроль* процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам учебно-тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболистов по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся  
по этапам подготовки.*

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после первого года спортивной подготовки:*

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч одной в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после второго года спортивной подготовки:*

Должен знать: история возникновения баскетбола; правило личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после третьего года спортивной подготовки:*

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

*Требования к знаниям и умениям после четырех, пяти лет тренировочных занятий:*

Должен знать: развитие баскетбола в России и за рубежом; физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена; официальные правила ФИБА.

Должен уметь: выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении; играть по правилам в баскетбол.

*Требования к знаниям и умениям к занимающимся после шести, семи лет тренировочных занятий:*

Должен знать: значение занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья; жесты судей спортивных соревнований.



Должен уметь: выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после восьми-десяти лет тренировочных занятий:*

Должен знать: правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу; правила ведения технического и основного протоколов игры.

Должен уметь: выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; применять позиционное нападение и зонную защиту; играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после одиннадцати и более лет тренировочных занятий:*

Должен знать: основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, медико-восстановительные мероприятия; антидопинговые программы.

Должен уметь: ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника; бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника; четкость действий с сопротивлением защитника; игра в численном большинстве; игра в нападении через взаимодействия с другими амплуа; игра в различных системах защиты, используемых в игровых ситуациях; уметь применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты.

#### **4.4. Система восстановительных мероприятий**

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и участием в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

#### **4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

*Психологическая подготовка спортсмена* – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватным этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической и тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т. е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка (круглогодичный цикл);
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) нервно-психическое восстановление спортсменов.

*Общая психологическая подготовка* решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого игрока (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсменов и команды психических «внутренних опор», преодоление психических

барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер-преподаватель, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также их состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

*Специальная психологическая подготовка к соревнованиям* состоит из двух разделов: специальная психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и психологическая защита в конкретном спортивном соревновании. Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игр соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т. е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и, как бы, не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психологическое состояние спортсмена, особенно пред игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

В процессе управления *нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

#### **4.6. Организация антидопинговой работы со спортсменами**

Допинг сегодня получил широкое распространение среди спортсменов разных стран, причем не только в спорте высших достижений (олимпийском и профессиональном), но и в любительском, и даже детско-юношеском. Запрещенные вещества и методы применяются спортсменами во всех, вероятно, без исключения, видах спорта. Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте являются убежденность многих тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь серьезных спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте она не решает.

Всемирный антидопинговый кодекс содержит определение допинга: допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (статьи 2.1-2.8 Всемирного антидопингового кодекса). Допинг ставит в неравные условия соревнующихся, подрывает олимпийские идеалы, саму сущность соревновательной деятельности. Ответственность за применение препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата, на законодательном уровне должна быть приравнена к ответственности за употребление, хранение и незаконный оборот наркотических средств. В этом случае проблема применения ПАВ в спорте будет решаться однозначно.

Борьба с допингом в спорте предполагает: совершенствование законодательной базы по запрету допинга в спорте, как на международном, так и на государственном уровнях; превентивные, профилактические меры – формирование у спортсменов, тренеров, специалистов по спорту и населения в целом отрицательного отношения к допингу, утверждение в сознании индивидуума и общества олимпийских идеалов, принципов справедливой игры – «Фэйр Плэй» (свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте).

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые применяются спортсменом с целью

стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее спортивного результата;

- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Флэйр Плэй».

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача, а также получение сертификата РУСАДА, с подтверждением об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» тренерами и спортсменами, начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивного совершенствования).

Мероприятия антидопинговой программы в спортивных учреждениях преследует следующие цели:

- создание у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления уровнем их работоспособности;

- формирование у занимающихся знаний, умений и навыков основ антидопинговой политики.

#### **4.7. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочных занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований.

*По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера.

*По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейских званий: «Судья по спорту», «Судья-секретарь».

## **Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

### **5.1. Медико-биологический контроль**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

*Цель медико-биологического контроля:* определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

*Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т. д.
- ведение документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год (ноябрь, апрель) с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний, для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревнованиях.

### **5.2. Врачебно-педагогический контроль**

*Целью врачебно-педагогического контроля* является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий.

*Задачи:*

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование учебно-тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

Метод педагогического наблюдения используется в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер-преподаватель наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма за тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки – тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки по этапам спортивной подготовки, составленные в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в следующем разделе.

### 5.3. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

**Таблица 18. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№	Упражнения	Един. изм-я	НП-1 8 лет		НП-2 9 лет		НП-3 10 лет	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10	с	10,3	10,6	10,0	10,3	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	112	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	не менее		не менее		не менее	
			20	16	21	19	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не менее		не менее		не менее	
			3,5	4,0	3,4	3,9	3,4	3,9

**Таблица 19. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	17
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			13	7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища	количество раз	не менее	



	из положения лёжа на спине (за 1 мин.)		32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет, с 11 лет)	Юношеские спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд».		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет, с 13 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Таблица 20. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	не менее	
			39	34
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			60	65
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в учебно-тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

*Критерии оценки на этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

*Критерии оценки на тренировочном этапе (спортивной специализации):*

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

*Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских соревнованиях, включенных в календарный план Учреждения.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как:

- > показанный результат;
- > занятое место;
- > выполненный спортивный разряд.

### ***Особенности занятий по баскетболу для девушек.***

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Женский организм имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении занятий. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения общей физической подготовки. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при

занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Девушкам при занятиях баскетболом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль.

Некоторые трудности возникают при определении нагрузок в связи с цикличностью деятельности организма, в этот период отмечается снижение активности и эффективности игровой деятельности, появляется больше ошибок, особенно в последние минуты игры, ухудшается также возможность выполнения интенсивных нагрузок, появляется психологическая неустойчивость, которая иногда может привести к нарушениям микроклимата в коллективе. Тренеру необходимо иметь достаточно точные представления об индивидуальных сроках и особенностях протекания этого процесса у занимающихся и принимать все необходимые меры для его сглаживания. Это может быть индивидуальный режим тренировок, сокращение времени участия в игре, исключение отдельных скоростно-силовых упражнений.

## **Раздел 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в учреждении, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, справочники, методическая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В учреждении проходят методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами, к которым относятся заслуженные тренеры России, ЗМС; организуются выезды на обучающиеся семинары и мастер-классы, организованные РФБ. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» - взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке высококвалифицированных игроков-баскетболистов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и баскетболе, в частности, будет затруднительно.

Приложение 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утверждённой директором  
МБУДО СШОР «Игровые виды спорта»  
от «24» ноября 2023 г.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил баскетбола и терминологии, принятой в баскетболе;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве судьи или помощника секретаря соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решению спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на фор-	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	мирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свою Родину, уважение государственных органов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития баскетбола в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурно-массовых мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	спортивных соревнованиях) сорев-	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением, Управлением ФКиС г. Тулы, Минспортом Тульской области.	
<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 формирование:</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

## Приложение 2

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утверждённой директором  
МБУДО СШОР «Игровые виды спорта»  
от «24» ноября 2023 г.

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
1.	Обучающий семинар для тренеров Учреждения: 1. Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой; 2. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушение;	23.01.2024
2.	Прохождение онлайн-курса и получение сертификатов антидопингового агентства «РУСАДА» тренерами Учреждения.	До 31.01.2024
3.	Прохождение онлайн-курса и получение сертификатов антидопингового агентства «РУСАДА» спортсменами (12 лет) Учреждения.	До 01.04.2024
4.	Обучающий семинар для спортсменов Учреждения: 1. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушение; 2. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов.	01.06.2024



Приложение 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утверждённой директором  
МБУДО СШОР «Игровые виды спорта»  
от «24» ноября 2023 г.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер лёгкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Приложение 4

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утверждённой директором  
МБУДО СШОР «Игровые виды спорта»  
от «24» ноября 2023 г.

**Календарь спортивно-массовых мероприятий  
отделения баскетбол на 2024 г.**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1	Полуфинальный этап Первенства России по баскетболу среди команд юниоров 2008 г.р., сезон 2023/2024 г.г.	07-14.01.2024	Г. Москва
2	1-й тур Первенства Костромской области по баскетболу «Глобальная лига Kids» Д 2012	07-09.01.2024	Г. Кострома
3	Полуфинальный этап открытого межрегионального турнира по баскетболу «Кубок Феникса» Ю 2009	15-17.01.2024	Г. Воронеж
4	Полуфинальный этап открытого межрегионального турнира по баскетболу «Кубок Феникса» Д 2011	18-20.01.2024	Г. Воронеж
5	2-й тур Первенства Костромской области по баскетболу «Глобальная лига Kids» Д 2011	01-03.02.2024	Г. Кострома
6	Второй раунд полуфинального этапа Первенства России по баскетболу среди команд юношей 2009 г.р., 2023/2024 г.г.	04-10.02.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
7	Второй раунд полуфинального этапа Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу среди команд юношей 2011 г.р., 2023/2024 г.г.	11-17.02.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
8	2-й тур Первенства Костромской области по баскетболу «Глобальная лига Kids» Д 2012	16-18.02.2024	Г. Кострома
9	Соревнования ЦФО по баскетболу среди команд юниоров 2008 г.р. сезона 2023/2024 в рамках «Фестиваля баскетбола среди команд ЦФО»	21-26.02.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
10	Первенство ТО по баскетболу среди команд юношей и девушек 2012 г.р.	23-27.02.2024	Г. Тула
11	Полуфинальный этап открытого межрегионального турнира «Кубок Феникса» Ю 2011	29.02-03.03.2024	Г. Тольятти
12	Первенство ТО по баскетболу среди команд юношей и девушек 2009 г.р.	04-08.03.2024	Г. Тула
13	Соревнования ЦФО по баскетболу среди команд девушек 2011 г.р. сезона 2023/2024 в рамках «Фестиваля баскетбола среди команд ЦФО»	12-17.03.2024	Г. Собинка, Владимирская обл.

14	Финал Первенства России по баскетболу среди команд юниоров 2008 г.р., 2023/2024 г.г.	16-23.03.2024	Г. Москва
15	Финальный этап открытого межрегионального турнира по баскетболу «Кубок Феникса» Ю 2009	21-23.03.2024	Г. Воронеж
16	Открытый турнир по баскетболу РОО «Федерация баскетбола города Москвы» среди команд юношей 2011 г.р.	21-24.03.2024	Г. Москва
17	3-й тур Первенства Костромской области по баскетболу «Глобальная лига Kids» Д 2011	23-25.03.2024	Г. Кострома
18	Первенство ТО по баскетболу среди команд девушек и юношей 2011 г.р.	23-27.03.2024	Г. Тула
19	Суперфинал открытого межрегионального турнира «Кубок Феникса» Ю 2011	29.03-01.04.2024	Г. Спас-Клепики Рязанская область
20	3-й тур Первенства Костромской области по баскетболу «Глобальная лига Kids» Д 2012	30.03-01.04.2024	Г. Кострома
21	Первенство ТО по баскетболу среди команд девушек и юношей 2008 г.р.	04-08.04.2024	Г. Тула
22	Финал Первенства России по баскетболу среди команд юношей 2009 г.р.	13-20.04.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
23	4-й тур Первенства Костромской области по баскетболу «Глобальная лига Kids» Д 2011	17-19.04.2024	Г. Кострома
24	Первенство ТО по баскетболу среди команд девушек и юношей 2007 г.р.	07-11.04.2024	Г. Тула
25	Открытый Всероссийский турнир «Saint Basketball»	18-20.04.2024	Г. Санкт-Петербург
26	4-й тур Первенства Костромской области по баскетболу «Глобальная лига Kids» Д 2012	28-30.04.2024	Г. Кострома
27	Соревнования ЦФО по баскетболу среди команд юниоров 2007 г.р. сезона 2023/2024 в рамках «Фестиваля баскетбола среди команд ЦФО»	02-07.05.2024	Г. Рязань
28	Финал регулярного первенства СШОР «ИВС» сезона 2023/2024 среди команд 2013 г.р. и моложе	10-11.05.2024	Г. Тула
29	Финальный этап Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу среди команд юношей 2011 г. р.	11-18.05.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
30	Первенство Тульской области, баскетбол 3 x 3 : - юниоры и юниорки 2007-2008 г.р. - юноши и девушки 2009-2010 г.р. - юноши и девушки 2011 г.р. и моложе	10 – 12.06.2024	г. Тула
31	Всероссийские массовые соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч-2024»	13-14.08.2024	г. Тула
32	ХII ежегодный открытый баскетбольный фестиваль «Бархатный сезон 2024», юноши 2009	10-20.08.2024	П. Витязево, г. Анапа Краснодарский край

33	ХII ежегодный открытый баскетбольный фестиваль «Бархатный сезон 2024», девушки 2011-2012	20-30.08.2024	П. Витязево, г. Анапа Краснодарский край
34	Первенство ТО по баскетболу среди команд девушек и юношей 2010 г.р.	06-10.09.2024	Г. Тула
35	Межрегиональный этап Первенства России, юниоры 2008 г.р., 2024/2025	02-08.10.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
36	Межрегиональный этап Первенства России, юн. 2009, 2024/2025	07-13.10.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
37	Межрегиональный этап Первенства России, дев. 2009, 2024/2025	07-13.10.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
38	Межрегиональный этап Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу девушки 2012 г. р., 2024/2025	07-13.10.2024	Г. Москва
39	Межрегиональный этап Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу юноши 2011 г. р., 2024/2025	08-14.10.2024	Г. Воронеж
40	Межрегиональный этап Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу девушки 2011 г. р., 2024/2025	20-26.10.2024	Г. Москва
41	Межрегиональный этап Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу девушки 2010 г. р., 2024/2025	22-27.10.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
42	Всероссийский турнир, посвященный «Дню народного единства», Д 2011	07-09.11.2024	г. Тула
43	Х традиционный межрегиональный турнир «Память», Д 2010 г.р. и моложе	30.11. – 02.12.2024	г. Тула
44	1-й раунд полуфинала Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу дев. 2011, 2024/2025	18-25.11.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
45	1-й раунд полуфинала Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу юн. 2011, 2024/2025	02-09.12.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
46	1-й раунд полуфинала Всероссийских соревнований Первенства России по баскетболу дев. 2012, 2024/2025	09-16.12.2024	Д/О посёлок Покровское Московская обл.
47	Открытый фестиваль по мини-баскетболу «Новогодние баскетбольные игры», юноши и девушки 2014 и моложе	15-16.12.2024	г. Тула
48	Всероссийские и межрегиональные турниры, юноши и девушки	Январь-декабрь 2024	В соответствии с вызовом- приглашением

В ЕКП могут быть внесены дополнения и изменения.

Дополнения и изменения в ЕКП вносятся при изменении условий проведения мероприятия, в том числе наименование спортивного мероприятия (статуса), возрастных групп, сроков, мест проведения физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия, состава участников, а также в соответствии с вызовом-приглашением.

Изменения и дополнения в ЕКП вносятся не позднее, чем за десять дней до даты проведения физкультурно-спортивного мероприятия.

Приложение 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утверждённой директором  
МБУДО СШОР «Игровые виды спорта»  
от «24» ноября 2023 г.

**Объём дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		УТЭ		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Приложение 6  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утверждённой директором  
МБУДО СШОР «Игровые виды спорта»  
от «24» ноября 2023 г.

**Таблица 21. Годовой план-график для группы НП-1,  
4,5 часа в неделю, всего 234 часов,  
с учетом расписания и праздничных дней 264 часа +  
6 недель самостоятельная работа.**

№ п/ п	Содержание занятий (час)	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	3	3	3	3	2	3	4	4	5	7	3	-	40
2	Специальная физическая подготовка (час.)	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	-	22
3	Участие в контрольных соревнованиях (час)	-	-	2	2	2	-	-	1	-	2	1	-	10
4	Техническая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	6	6	10	3	-	60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	5	-	38
6	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	3	-	-	-	-	3	1	1	1	-	10
8	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	-	1	2	2	1	1	1	2	2	4	2	-	18
9	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>16</b>	-	<b>198+</b>
10	+Самостоятельная работа											9	18	<b>=225</b>

**Пример расчёта % выполнения программы**

- количество часов в неделю - 6;
- 52 недели x 4,5 часов = 234 часов за год - 100%;
- программа рассчитана на 225 часов (с учётом 14 официальных празд-х дней=2 недели) - X%
- $X = 225 \times 100 : 234 = 96 \%$ .

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Конвенция о правах ребёнка. – М.: КНОРУС, 2011.
4. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009 г.
5. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1./под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.
7. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012г.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.
9. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: сборник документов и материалов. И. И. Григорьева, Д. Н. Черног, К. В. Вырупаев.–М.: Советский спорт, 2014.
10. И. В. Лосева, В. В. Баринов. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол/Методическое пособие – Москва, 2015.
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022, регистрационный № 71656)
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014, регистрационный № 31522)
15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
  - 16.1 <http://www.basket.ru> (Российская федерация баскетбола)
  - 16.2 <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
  - 16.3 [www.pro-basketball.ru](http://www.pro-basketball.ru)
  - 16.4 [www.sportaim.ru](http://www.sportaim.ru)
  - 16.5 [www.offsport.ru/basketball.ru](http://www.offsport.ru/basketball.ru)