

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Баскетбол»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1006

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 8 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 11 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

Сызрань
2023 г.

Оглавление

1. Общие положения.	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	4
3. Система контроля.	5
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	7
4. Рабочая программа по видам спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	14
5. Учебно-тематический план.....	25
6. Материально техническое условие реализации программы.....	32
7. Перечень информационного обеспечения.	37

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**баскетбол**» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «**баскетбол**» 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. № 1006¹ (далее – ФССП).

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

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1 год	2 год	3 год	1	2	3	4 год	5 год					
Недельная нагрузка в часах												
6	8	8	10	12	14	16	18	20		24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2	2	2	3	3	3	3	3	4		4		
Наполняемость групп (человек)												
15-25			12-23					6-11		4-7		
1.	Общая физическая подготовка	66	79	79	73	87	102	108	122	125		150
2.	Специальная физическая подготовка	44	70	70	94	112	131	141	159	198		237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	38	44	67	75	83		112
4.	Техническая подготовка	103	130	130	130	156	182	175	197	135		162
5.	Тактическая подготовка	17	25	25	32	40	45	62	70	90		100
	Теоретическая подготовка	25	30	30	28	33	39	56	63	64		68
	Психологическая подготовка	17	20	20	28	34	40	57	64	64		69
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	15	17	18	31		38
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	5	6	7	8	9	26		37
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	5	6	8	9	9	26		38
8.	Интегральная подготовка	31	50	50	84	100	115	132	150	198		237
Общее количество часов в год		312	416		416	624	728	832	936	1040		1248

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,5	4,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,8	10,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	

	на полу		24	9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,6	10,1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,4	9,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30

2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	12
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	174
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,0	9,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			37	32
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,8	3,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	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 лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			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"			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных баскетболистов является необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении задач развития физических качеств рекомендуется преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые сначала в оптимальном, а затем — в максимально возможном для спортсменов каждого возраста темпе. Силовые нагрузки следует дозировать в пределах 60–80 % от максимальной (8–19 повторений одного действия).

При беговых циклических упражнениях на короткие отрезки скорость передвижения необходимо устанавливать в зависимости от возраста занимающихся в пределах 70–90 % от максимальной.

Структуру учебно-тренировочных занятий рекомендуется строить по общепринятым компонентам: вводную, основную, заключительную части. Во вводную часть (до 25–30 мин.) следует включать упражнения, направленные на развитие статико-кинетической устойчивости (8–14 раз продолжительностью 15–20 сек. каждое с интервалом отдыха между ними 35–45 сек.); подвижности в суставах, силы мышц брюшного пресса и т. д. (5–7 мин. от времени вводной части с интервалом 30–40 сек.).

В начале основной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу, особенно в группах первого года, рекомендуем отводить 12–15 мин времени на развитие скоростно-силовых качеств с одновременным выполнением элементов базовых двигательных действий баскетболистов.

В середине основной части тренировочных занятий 15–20 мин. следует отводить на разучивание, закрепление и повторение элементов двигательных действий, а конце 20–25 мин. отводить на подвижные игры и эстафеты, в которых идет развитие двигательных качеств. При этом в первые 9–10 мин. следует выполнять скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность одноразовой нагрузки должна составлять 15–20 сек. Упражнения следует повторять 3–5 раз с интервалом отдыха 60–70 сек. Перед выполнением 3–5 упражнений время отдыха следует увеличить. В качестве примера можно перечислить некоторые из них: челночный бег 10x10 м; бег спиной вперед; бег с поворотами на 90° и кругом; бег с 2–3 набивными мячами в руках весом 1 кг каждый; продвижение вперед подскоками в упоре лежа с одновременным отталкиванием руками и ногами; бег с партнером на спине, плечах; передвижение на руках с поддержкой партнером за ноги; опорные прыжки через 2–5 снарядов; кувырки и т. д.

В последующие 10–15 мин. следует продолжить выполнение скоростно-силовых упражнений с преимущественной силовой направленностью и собственно силовые упражнения. Величину нагрузки (сопротивления) при выполнении силовых упражнений рекомендуется выбирать такой, чтобы юные баскетболисты могли повторить данное упражнение в одном подходе с большим напряжением 8–10 раз, при использовании отягощений — продолжительность упражнений должна составлять до 30 сек., интервалы отдыха между упражнениями до 45–60 сек. Всего рекомендуется 3–5 упражнений.

В учебно-тренировочных занятиях силовые упражнения рекомендуется для 2–3 смежных групп мышц, которые делятся на четыре основные группы: мышцы спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Если на тренировке выполнялись упражнения для мышц спины, рук и плечевого пояса, то на следующей тренировке — рук и плечевого пояса, а также брюшного пресса, на следующий — для мышц брюшного пресса и ног, потом ног и спины. Таким образом, цикл воздействия на основные группы мышц продолжается 4 занятия.

К концу года рекомендуется увеличить продолжительность одноразовых нагрузок на 10–15 сек. за счет сокращения интервалов отдыха. При выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений рекомендуется применять соревновательный и игровой методы с делением группы на 2–4 команды, а при выполнении силовых упражнений — фронтальный или групповой.

При проведении микроцикла с силовой направленностью, рекомендуется после подготовительной части в течение 15–20 мин. выполнять силовые упражнения с небольшими весами, отягощениями и амортизаторами, затем планировать разучивание или совершенствование учебного материала, проведение двусторонних подвижных игр с элементами баскетбола и т. д., на что необходимо

отводить 30–45 мин. Таким образом, начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься спортом по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

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

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки баскетболистов **на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Техническая подготовка

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	4	5	6	7	9	10	11
Прыжок толчком с двух ног							
Прыжок толчком с одной ноги							
Остановка прыжком	+						
Остановка двумя шагами	+						
Повороты вперед							
Повороты назад							
Ловля мяча двумя руками на месте							
Ловля мяча двумя руками в движении	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте							
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+				

Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)							
Передача мяча двумя руками с места							
Передача мяча двумя руками в движении	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху	+						
Передача мяча одной рукой от головы	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком)	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча одной рукой с места							
Передача мяча одной рукой в движении	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком							

Ведение мяча с низким отскоком							
Ведение мяча со зрительным контролем					+		
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте							
Ведение мяча по прямой	+						
Ведение мяча по дугам							
Ведение мяча по кругам	+						
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху							
Броски в корзину двумя руками от груди							
Броски в корзину двумя руками снизу	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз						+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+						
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+				

Броски в корзину двумя руками (дальние)	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+						
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз						+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)				+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту	+	+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	4	5	6	7	9	10	11
Выход для получения мяча							
Выход для отвлечения мяча							
Розыгрыш мяча	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+						
Заслон	+	+	+	+	+	+	
Наведение	+	+	+	+	+		
Пересечение	+	+	+	+	+	+	
Треугольник	+	+	+	+	+	+	+
Тройка	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка		+	+	+	+	+	+
Скрестный выход	+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон		+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков		+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального		+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального		+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве			+	+	+	+	+
Играм в меньшинстве			+	+	+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения						

	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	4	5	6	7	9	10	11
Противодействие получению мяча							
Противодействие выходу на свободное место							
Противодействие розыгрышу мяча	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+			
Переключение	+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание		+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки		+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки		+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух		+	+	+	+	+	+
Система личной защиты	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты	+	+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты				+	+	+	+
Система личного прессинга			+	+	+	+	+
Система зонного прессинга				+	+	+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+	+	+

План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки, годам обучения и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день 1-е занятие - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – физическая подготовка.
- 3-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка
- 5-й день 1-е занятие - физическая подготовка;
2-е занятие - технико-тактическая подготовка.
- 6-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
- 7-й день отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день 1-е занятие - физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие - игровая подготовка.
- 4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день 1-е занятие - физическая подготовка;
2-е занятие - игровая подготовка
- 6-й день 1-е занятие – календарная и контрольная игра.
2-е занятие – теоретическая подготовка.
- 7-й день отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие - игровая подготовка.

- 4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
 5-й день 1-е занятие - индивидуальная подготовка.
 6-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
 2-е занятие – календарная и контрольная игра - теоретическая подготовка.
 7-й день отдых

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	1500/1800		
	История возникновения баскетбола и его развитие	80/250	сентябрь	Зарождение и развитие баскетбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	100/200	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	150/200	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	150/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	150/200	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола	260/250	май	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила баскетбола.	254/200	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по баскетболу.
	Режим дня и питание обучающихся	100/150	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу	256/250	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	1680/3360		
	Роль и место	150/300	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

специализации)	физической культуры в формировании личностных качеств			культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180/350	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/300	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к СПОРТИВНЫМ соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	150/300	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	216/422	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	216/422	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	216/422	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	216/422	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	баскетболу			
	Правила	216/422	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	3840		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	640	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	640	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	640	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	640	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка	640	январь	Современные тенденции совершенствования системы

	обучающегося как многокомпонентный процесс			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	640	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивно го мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	4080		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	816	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Их роль и содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	816	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	816	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	816	декабрь	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	816	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			<p>тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

6. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Места, где проводятся учебно-тренировочные занятия: ФОК «Надежда» г. Сызрань, ГБОУ СОШ №4 г. Сызрань, СамГТУ г. Сызрань, ФСК «Лидер» г. Сызрань, ГБОУ СОШ №17 г. Сызрань, ГБОУ СОШ №3 г. Сызрань, ГБОУ СОШ №26 г. Сызрань, ГБОУ СОШ №27 г. Сызрань.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п /п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	(голеностопник)										
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

7. Перечень информационного обеспечения.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
4. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.

