

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МАБ»**

«Утверждаю»



«Утверждено»

Тренерским советом
АНО «МАБ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

«БАСКЕТЕОЛЬ»

Срок реализации программы: бессрочно.

Майкоп
2025 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 ¹ (далее - ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач

- оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

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

- создание прочной основы для укрепления здоровья и гармоничное развитие детей, подростков и юношей;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и здорового образа жизни. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование;
- привлечение подрастающего поколения к занятиям баскетболом, расширение календаря спортивно-массовых мероприятий;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, подготовка перспективных юных спортсменов для спортивных сборных команд Республики Адыгея и России;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки. Создание информационных, материально-технических, научно-методических и медицинских условия для эффективной подготовки спортсменов к официальным всероссийским и международным соревнованиям;
- содействие духовному и физическому развитию личности, воспитанию патриотизма, формированию средствами вида спорта баскетбол активной жизненной позиции;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях. Создание оптимальных условий для эффективной подготовки основного и резервного состава сборной команды Республики Адыгея к официальным всероссийским и международным соревнованиям;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

В результате реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» предполагается:

- сохранить существующую на сегодняшний день положительную

динамику развития баскетбола;

- Программа предусматривает создание оптимальных условий для организации тренировочной и соревновательной деятельности по баскетболу и обеспечение регулярности проведения массовых физкультурных и спортивных мероприятий. За время реализации Программы увеличится количество участвующих в мероприятиях, станет больше спортсменов-разрядников по баскетболу;

- результатом реализации программных мероприятий будет усовершенствование системы подготовки кадров по баскетболу и повышения уровня обеспечения безопасности проводимых физкультурных и спортивных мероприятий;

- внедрение Программы способствует поиску и отбору одаренных детей для занятий баскетболом;

- обязательным условием тренеров-преподавателей должно стать прохождение курсов повышения квалификации (не менее 1 раза в трехлетнем цикле);

- повышение уровня научно-методического и медицинского сопровождения подготовки спортсменов;

- проведение соревнований по баскетболу всех уровней.

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «баскетбол» - это командный вид спорта игры с баскетбольным мячом. Баскетбол сегодня – это Олимпийский вид спорта, в который играют во всем мире и популярность данной игры входит в мировую 10-ку лучших видов спорта. В игре принимает участие две команды.

Целью каждой команды является забросить максимальное количество раз баскетбольный мяч в кольцо соперника и при этом помешать сопернику завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему,

обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст от (лет)	Количество лиц
Начальной подготовки	3	8 (7)	15-25
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-24

Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст от (лет)	Количество лиц
Начальной подготовки	3	8 (7)	15-25
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-15

На все этапы 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 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 выполнившим требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по общей 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.

Согласно приказу Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г., допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

«баскетбол»;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
- при объединении групп разных этапов обучения, объем учебно-тренировочной нагрузки и требования к количественному составу группы берется по наивысшему этапу.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании его интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

4. Объем Программы АНО «МАН»

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются, с учетом особенностей вида спорта баскетбол.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов, не менее 3-х тренировочных дней в неделю;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов, не менее 4-х тренировочных дней в неделю;

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

часов.

На основании годового плана спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется в астрономических часах (60 минут).

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики.

Учебно-тренировочные мероприятия АНО «МАН»

Таблица № 3.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14		
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14		
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14		
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-			

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в соотношении объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Спортивные соревнования АНО «МАБ»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные. С учетом особенностей видов спорта «баскетбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В Программе АНО «МАБ» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Таблица № 4.

Виды спортивных соревнований, (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3		
Отборочные	-	-	1	1		
Основные	-	-	3	3		
Игры	10	10	30	40		
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10		
Отборочные	-	-	1	1		
Основные	-	-	3	3		
Игры	-	-	20	20		

Планируемый объем соревновательной деятельности

устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные. С учетом особенностей видов спорта «баскетбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В Программе АНО «МАН» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Категория спортивных соревнований конкретизируется в таких понятиях как территориальные соревнования (районные, городские, зональные, республиканские и др.) и ведомственные, а также первенства и чемпионаты страны, Европы, Мира, Кубки Европы и мира, Олимпийские игры.

Система спортивных соревнований:

- является важнейшим механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов;
- определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса;

- используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки;
 - выступает как инструмент контроля за подготовленностью спортсменов.
- Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки систем подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем и годичном цикле. К таким соревнованиям относятся Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Отборочные соревнования.

По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и

быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Основные соревнования — целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Виды соревнований

1. Контрольные тесты, прикидки, предварительные, отборочные, официальные и неофициальные (товарищеские).

2. Личные — выявление одного победителя, командные — команда победитель, лично-командные — выявляется абсолютный победитель-спортсмен и команда-победитель.

3. По географическому делению: региональные (районные, областные, Федеральные округа, зоны, республиканские), континентальные (Азия, Европа, Америка, Африка) и межконтинентальные, или всемирные (Чемпионаты мира и Олимпийские игры).

4. Клубные, добровольных спортивных обществ (ДСО), секционные, клуба.

5. Квалификационные (на которых присваивают спортивные разряды) и не квалификационные (на которых не присваивают спортивные разряды).

Способы проведения соревнований

1. Круговой способ, в котором каждый игрок или команда по очереди встречаются между собой, победитель определяется по наибольшей сумме побед (очков).

2. Способ прямого выбывания (кубковый, Олимпийский): стадии соревнований 1/32, 1/16, 1/8, 1/4 (четверть финала), 1/2 (полуфинал), финал.

3. Смешанный способ, в котором присутствуют на разных этапах соревнований круговой и кубковый способы.

4. Способ по правилу гандикапа, когда слабому дается фора (преимущество).

Например, мастер спорта бежит 100 м, а школьник 60 м, старт одновременный и финиш общий. Применяется в физкультурных и спортивных коллективах, в которых спортсмены разной спортивной квалификации. Является одним из методов соревновательной подготовки.

5. По результату, показанному в очной и заочной спортивной борьбе: прыжки в длину, высоту, высоту с шестом, метания копья, молота, толкание ядра, гимнастике и др. Заочный зачет проводится на Кубок Европы и мира, в нем суммируются показатели нескольких соревнований сезона.

5. Годовой учебно-тренировочный план АНО «МАН»

Таблица № 5

№ п/п	Содержание занятий	Группы							
		НП			ТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Виды подготовок									
1	Общая физическая подготовка	92	104	104	112	112	112	112	112
2	Специальная физическая подготовка	52	70	70	80	80	88	88	108
3	Техническая подготовка	76	92	92	120	120	134	134	162
4	Тактическая подготовка	31	44	44	74	74	86	86	104
5	Теоретическая подготовка	8	8	8	18	18	22	22	22
6	Интегральная подготовка	35	59	59	72	72	94	94	112
7	Контрольные испытания	18	14	14	22	22	22	22	22
8	Соревновательная подготовка		25	25	36	36	70	70	84
9	Восстановительные мероприятия				48	48	48	48	48
10	Инструкторская и судейская практика				42	42	52	52	58
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД		312	416	416	624	624	728	728	832

Виды подготовки и соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Таблица № 6

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ группы НП-1 на год (6 часов в неделю)

Таблица № 7.

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Виды подготовки													
ОФП	9	9	8	6	7	7	8	9	9	6	7	7	92
СФП	4	4	4	4	4	4	6	4	6	4	4	4	52
Техническая подготовка	4	4	8	8	6	6	8	8	8	5	5	6	76
Тактическая подготовка	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	31
Теоретическая подготовка	2		1			1			2			2	8
Интегральная подготовка		2	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	35
Контрольные испытания	2		3		3		3		4		3		18
Итого	23	21	29	25	26	23	32	28	36	19	25	25	312

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ группы НП-2, 3 на год (9 часов в неделю)

Таблица № 8.

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Виды подготовки													
ОФП	10	12	12	12	10	8	12	12	8	10	9	9	124
СФП	6	8	8	8	6	6	8	8	6	4	4	4	76
Техническая	10	12	12	12	10	8	12	12	8	5	5	6	112
Тактическая подготовка	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	44
Теоретическая подготовка	2		1			1			2			2	8
Интегральная подготовка	6	6	6	4	4	2	4	4	6	6	6	6	60
Соревновательная подготовка		2	3	3	4		3	3	3	3	3	3	30
Контрольные испытания	2		2		2		2		2	2		2	14
Итого	40	44	48	43	38	27	45	43	39	34	31	36	468

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ
группы ТГ-1,2,3 на год (10 часов в неделю)**

Таблица № 9.

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Основная часть													
ОФП	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	78
СФП	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	76
Тактическая подготовка	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	74
Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
Игровая подготовка	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	90
Соревновательная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Контрольные испытания	2	2	4	4		4		4	4				24
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Итого	45	44	47	45	42	45	43	45	46	41	40	37	520

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ группы ТГ- 4,5 на год (12 часов в неделю)

Таблица № 10.

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Основная часть													
ОФП	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
СФП	7	7	7	7	6	4	6	6	7	7	7	7	80
Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
Техническая подготовка	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	100
Игровая подготовка	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	114
Судейская практика	4	4	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	52
Контрольные испытания	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	16
Соревновательная подготовка	4	5	5	5	3	5	5	5	3				40
Тренировочные мероприятия					X								
Итого	55	54	54	54	53	53	53	52	54	48	47	47	578

7. Календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется АНО «МАБ» на учебный год с учетом Концепции развития детско- юношеского спорта до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894, учебно-тренировочного плана, графика соревнований и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование высоких духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание личностных качеств, обучающихся;
- воспитание ответственности и чувства патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля, самовоспитания юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы АНО «МАБ»

Таблица № 13.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Краткий обзор развития баскетбола в Российской Федерации	Цикл бесед по истории баскетбола, в рамках которых предусмотрено: - воспитание чувства гордости за выбранный вид спорта; - знакомство с развитием баскетбола в Республике Адыгея и Российской Федерации, и на примере истории развития АНО «МАБ», с момента открытия отделения в спортивной школе	Сентябрь
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи/помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Октябрь
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Ноябрь
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Тематические беседы, дающие представление о функциях и строении человеческого организма	Декабрь
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -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.	Январь-февраль
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Этическая и психологическая подготовка (готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Республике Адыгея, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	Март

3.2.	Воспитание патриотизма: Чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	Проведение бесед, лекций, диспутов, направленных на воспитание патриотизма обучающихся.	Апрель
3.3.	Практическая подготовка. Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Май
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, -воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов;	Июнь
4.2.	Эмоциональный подход, повышение интереса к занятиям путем использования подвижных игр	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование образного мышления юных спортсменов; Использование подвижных игр для формирования фундамента двигательной активности и технической подготовленности.	Август
5.	Другое направление работы, определяемое АНО «МАНБ»		В течение года

Воспитательные мероприятия должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательные мероприятия распределяются на все этапы спортивной подготовки по баскетболу. При проведении бесед следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 1).

Антидопинговое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций.

Цель

1. исключение случаев, использования спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;

2. формирование у спортсменов всех возрастных групп, тренеров, персонала спортсмена нулевой толерантности к допингу и развитию высокой антидопинговой культуры;

Задачи

1. проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до спортсменов, тренерского состава всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, Общероссийских антидопинговых правил, законодательства Российской Федерации в сфере предотвращения допинга в спорте и борьбе с ним.

2. повышение личной ответственности спортсменов, тренеров и персонала спортсменов за недопущение использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений, обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

9. Планы инструкторской и судейской практики

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих спортсменов.

На этапе спортивной специализации в учебно-тренировочных группах, где планом подготовки предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны:

- уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их;

- применять приемы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;

- освоить навыки судейства, выполнять требования для получения судейской категории по баскетболу.

Данный раздел программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся: с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу, с особенностями работы судей по баскетболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-баскетбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.
3. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола.
4. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
5. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в АНО «МАН». Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
6. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры.
7. Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении и АНО «МАН»
. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
8. Проведение соревнований по баскетболу 3х3 и мини-баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
9. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
10. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).
11. Ведение игр во время соревнований младших групп.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления документации, ее содержанием, технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

Спортсмен должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения, составные части и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен поручать поочередно проведение той или иной его части спортсменам и с помощью них давать оценку этой его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приемами страховки при выполнении тех или иных элементов. Эти умения спортсмен должен также закреплять и совершенствовать в процессе учебно-тренировочного процесса и при сдаче зачета уметь их продемонстрировать.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Тесты и вопросы по видам подготовки в АНО «МАН» представлены отдельным документом.

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

(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

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

Таблица № 14.

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

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

Таблица № 15.

№ 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	
3.2.	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»	

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки АНО «МАБ» указывается по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Самым главным документом тренера-преподавателя является его программа по этапам спортивной подготовки, по которой он будет работать.

Каждый тренер-преподаватель самостоятельно составляет программу, причем для каждого года обучения, пишется отдельная программа, которая должна выдерживать определённую структуру. Рабочая программа составляется на каждую группу, которая состоит из разделов:

1. Пояснительная записка;
2. Цели и задачи;
3. Учебный план, включающий:
 - а) теоретическую часть (Приложение № 3),
 - б) практические занятия (учебно-тренировочные занятия, соревнования, контрольно-переводные нормативы).
4. Календарно-тематическое планирование, составляется на основании Программы АНО «МАБ»
5. Поурочный план-конспект, составляется исходя из календарно-тематического планирования.
6. Перспективный план работы, в котором отражается ожидаемый результат от конкретного спортсмена или состава.
7. План воспитательной работы, предполагает проведения всевозможных мероприятий, посвященных развитию личности спортсмена. Ведь тренер-преподаватель, не только обучает виду спорта, но и развивает личные качества своих воспитанников. Подобные беседы и мероприятия влияют на становление личности. Включает в себя и антидопинговые мероприятия.
8. Журнал учета групповых занятий спортивной подготовки учебно-тренировочной группы. В этом журнале заполняется расписание занятий группы, учебно-тренировочный план-график и ведется учет посещаемости.

Этап начальной подготовки

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В занятие следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом.

Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это

высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

В группах начальной подготовки Программа является единой для всех и не зависит от пола занимающихся.

Система отбора в спортивную школу представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом. Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

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.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цели занятия: развитие скоростно-силовых качеств с помощью общеразвивающих и основных упражнений.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику ведения мяча, ловли и передачи.
2. Совершенствовать технику игры в баскетбол.

3. Развивать скоростно-силовые качества.

4. Развивать трудолюбие, коллективизм, устойчивый интерес к занятиям.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: свисток, баскетбольные мячи.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно- методические указания
	Подготовительная часть	15 мин	
	1. Построение.	1 мин.	Команда: “Направо!”
	2. Сообщение задач урока.		“Налево в обход шагом марш!”
	3. Передвижения:	2 мин	
	– ходьба обычным шагом	0,5 круга	Следить за осанкой
	– ходьба на носках, руки на поясе	0,5 круга	Спину держать прямо,
	– ходьба на пятках, руки за голову	0,5 круга	вперед не наклоняться
	– ходьба на внешней части стопы	0,5 круга	
	– ходьба на внутренней части стопы	0,5 круга	
	4. Специальные беговые упражнения:	2 мин	
	– с высоким подниманием бедра;	20 сек.	Голову не опускать, на пол не смотреть.
	– с захлестыванием голени назад;	20 сек.	
	– правым боком;	20 сек.	Колени не сгибать
	– левым боком;	20 сек.	Назад не отклоняться
	– скрестным шагом правым, левым боком;	20 сек.	Руки произвольно
	– спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.	20 сек.	Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
	5. Ходьба, упражнения в движении:	2 мин	
	– вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево;	1 мин	По ходу взять мячи
	– перебрасывание мяча с руки наруку;	30 сек.	Менять сторону вращения
	– подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.	30 сек	Менять траекторию
		2 мин	Не дать мячу упасть на пол
	6. Ведение мяча:	30 сек	
	– правой, левой рукой;	30 сек	Ведение выполнять по

– спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой 7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч. 8. Перестроение в 2 шеренги. 9. Упражнения на месте (наклоны, выпады, приседания) Основная часть (60 мин) I. Совершенствование передачи-ловли мяча Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета; в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в, но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку. II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча. 1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке с поворотом на 360°; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу	30 сек. 30 сек. 1 мин 4–6 раз. 5 мин 10 мин 3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз 10 мин 2–4 раза 2–4 раза 2–4 раза 3–5 раз 5 мин. 10 мин	периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол Упражнения выполняются самостоятельно Амортизировать движение рук и ног при ловле ловить мяч в прыжке вытянув руки Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя. Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее Не допускать пробежек при броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке. Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назад
---	--	---

5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.					Передачу выполнить по высокой траектории Ловить мяч в прыжке Выполнить прицеливание перед броском Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.
6. Передачи мяча по четырём угольнику, игроки становятся колоннами в четырёх углах, после передачи перебегают в конец колонны куда передан мяч.	10 мин				При усвоении ввести второй мяч.
7. «Догони мяч» Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.	10 мин				Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер.
8.Игровая деятельность. «Нападают пятерками». Подготовка. Игрруют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.	10 минут.				По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ую пятерку.
<u>Заключительная часть (5 мин).</u>	5 мин.				“Становись! Равняйся! Смирно!”
1. Построение, подведение итогов.	10–15 раз				“Занятие окончено. До свидания! Направо в раздевалку шагом марш!”
2. Выставление оценок лучшим.	20–25 раз				
3. Домашнее задание:					
а) отжимания;					
б) прыжки из приседа					

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

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

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий. Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого. Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной 10 направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

1-2 год обучения на тренировочном этапе юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Цель занятия:

Развитие двигательных качеств с использованием элементов баскетбола.

Задачи:

1. Формировать навыки овладения отдельными координационными движениями.
2. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу.
3. Развивать двигательные качества: ловкость, равновесие, ориентацию тела в пространстве и плоскости.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 90 минут.

Инвентарь: баскетбольные мячи, спорт, стойки, гимнастическая скамейка, свисток, секундомер.

Фазы	Содержание занятия	Время	Общие методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. Ходьба: - обычная с разминкой суставов кисти - перекатами с пятки на носок; - на носках, на пятках; - на внешней и внутренней стороне стопы - в полуприседе и в приседе; - с постепенным переходом в присед и обратно; Бег: - без задания по кругу; - приставными шагами правым и левым боком; - спиной вперёд; - скрестным шагом правым и левым боком; - захлестыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - по диагонали с подскоками; - по диагонали с ускорением;	1 мин. 2 мин 4 мин 2 мин. 8 мин 6 раз 6 раз 8 раз 8 раз 8 раз 6 раз 4 раза 4 раза 8 мин . 5 мин 10мин 8 мин 7 мин 20мин 10мин	равнение в шеренге руки перед грудью, вращение в кистевых суставах. руки за голову, спина прямая. руки на поясе. руки на поясе. соблюдать дистанцию. смотреть через плечо. поднимать до прямого угла выпрыгивать вверх высоко снижать скорость к концу отрезка. быть внимательным, выполнять все команды по свистку. движение по боковым и лицевым линиям б/б площадки. подтянуться на носках. делать глубокие вращения. рывки делаем энергичнее. рывки делаем сильнее, прорабатывая мышцы. упражнение типа «ножницы». ноги прямые не сгибать. делать глубокие выпады и сильнее закручивать туловище. наклоны делать глубже, касаясь кистями рук носки ног. перемещение по кругу средним темпом. вращая мяч увеличиваем темп
Основная	Бег, выполнение упражнения на внимание и координацию «по сигналу»: - 1 свисток: сесть, коснуться руками пола, встать и бежать дальше; - 2 свистка: прыжок вверх, хлопок руками над головой, продолжать бег - 3 свистка: бег в обратную сторону; - 4 свистка: поворот на 360 градусов, продолжаем бег.		

ОРУ в движении по кругу: 1)И.п. – руки внизу. 1.Руки вперед. 2.Руки вверх. 3.Руки в стороны. 4.И.п. 2)И.п.- кисти рук на плечах. 1.На счёт 1-4 вращение рук вперёд. 2.На счёт 5-8 вращение рук назад. 3)И.п.- кисти рук перед грудью. 1.На счёт 1-2 рывки руками перед грудью. 2.На счёт 3-4 разведение рук в стороны. 4)И.п.- правая рука вверх, левая внизу. 1.На счёт 1-2 рывки руками (правая вверх). 2.На счёт 3-4 рывки руками (левая вверх). 5)И.п.- руки прямые вперёд. 1.На счёт 1-2 рывки со скрещиванием рук (правая сверху). 2.На счёт 3-4 рывки (левая сверху). 6).И.п.- руки прямые вперёд. 1.На счёт 1-достать носком правой ноги кисть левой руки. 2.На счёт 2-достать носком левой ноги кисть правой руки. 7).И.п.-руки внизу. 1.На счёт 1-выпад правой ногой с поворотом туловища вправо. 2.На счёт 2-выпад левой ногой с поворотом туловища влево. 8).И.п.- руки внизу. 1.На счёт 1-правая нога шаг вперёд, наклон к правой ноге. 2.На счёт 2-левая нога шаг вперёд, наклон туловища к левой ноге. Упражнения на физическое развитие: 1)Бег спиной вперед держа мяч за спиной. 2)Бег, вращая мяч вокруг головы, плеч, бедер, вынося мяч вперед, вверх. 3)Ходьба, держа мяч зажатым между коленей. 4)Передача мяча с руки на руку под коленями, лежа на полу. 5)Поднимание лежащего на полу мяча ударами по нему сверху одной рукой. 6)Вращение мяча вокруг ног(«8-ой») на месте. 7)Упр-е в парах, лежа на спине. Игрок А держит мяч между стоп, поднимает ноги и передает игроку Б, который получив его выполняет то же самое Упражнения на ориентацию тела в пространстве и в плоскости: 1)Ходьба по площадке с ведением мяча под ногой. 2)Высокое ведение мяча, очень высокое, низкое, очень низкое. 3)Ведение мяча, стоя на месте и прыгая вверх толчком двух ног, одной ноги с	вращения ходьба средним, быстрым темпом. Прокатывая, мячом не касаемся тела. ударами по мячу поднять мяч и перевести в ведение. стараться выполнять в быстром темпе. удерживаем мяч,стараясь не уронить. темп ходьбы средний. постепенный перевод ведения мяча с высокого на низкое сохранять ведение мяча. ведение без зрительного контроля,обходить стойки. стремиться выполнить наибольшее количество хлопков. выполнять не отпуская руку партнера, стараться не потерять мяч. мяч катнуть не сильно. сначала мяч подбрасываем высоко, постепенно снижая высоту полета мяча. сохранять устойчивость. сохранять равновесие. Побеждает тот, кто коснется большее количество раз за 1 мин. Затем смена ролей. выполнять передачи от груди, от плеча, из-за головы, передвигаться спиной вперед передвигаться прыжками. осаливать не прекращая ведения. определяется лучшая пара. определяется победитель по наибольшему количеству передач определяется победитель. игра по правилам стрит-бола.
---	--

	приземлением на обе ноги. Упражнения на пространственно-временное восприятие: 1) Ведение мяча обходя препятствия (стойки). По залу выставляются стойки, ученики выполняют ведение в беге «змейкой» обходя стойки. 2) Подбрасывание мяча высоко вверх; ловля его после нескольких хлопков руками перед собой, за спиной. 3) Упражнение в парах. У каждого мяч. Ведение на месте и в движении, держась одной рукой за руку партнера. 4) Прокатывание мяча вперед и бег вокруг него. Упражнения на равновесие: 1) Подбрасывание мяча вверх; повороты кругом; ловля мяча. 2) Удерживание мяча зажатым между колен в положении стоя; прыжок с поворотом на 360 градусов, в одну сторону, затем в другую. 3) Ходьба по гимнастической скамейке с ведением мяча в пол (лицом, спиной вперед). Упражнение на координацию движений: 1) Упр-е в парах. У каждого игрока мяч. Нужно коснуться спины, колен, мяча партнера. 2) Упражнения в парах. У каждого мяч. Выполнение разнообразных передач. Упражнение для развития физических качеств: 1) Упр: Игра «Пятнашки спиной вперед». 2) Упр: Игра «Пятнашки на одной ноге» 3) Упр: Игра «Пятнашки с ведением». 4) Челночный бег в парах 5х10 метров на скорость и время. 5) Эстафета: Хождение на руках с поддержкой ног партнером «Тачка». 6) Скоростные передачи мяча в стену с расстояния 3 метров на время (1 мин). 7) Соревнование в бросках (на время и точность попадания). Учебная игра в баскетбол 4х4 на двух мини-площадках .		
Заключительная	Построение. Упражнение на восстановление дыхания. Повторение судейских жестов. Подведение итогов занятия, домашнее задание	30 сек 4 мин. 30 сек	дать рекомендации по самостоятельным занятиям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к

участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹ ;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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 организационного систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
Мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
Баскетбол 3х3	014 002 2 8 1 1 Я
Интерактивный баскетбол	014 004 2 8 1 1 М

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт.

Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с. Грошев А.М.

Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978. 16.Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984 Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999. Интернет ресурсы.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа со спортсменами о вреде применения допинга в спорте. Цель беседы: - дать первое представление об Антидопинговых программах как цели сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта» и что является сущностью олимпийского движения; - начать вырабатывать навык уважительного отношения к правилам и законам, к себе и другим участникам соревнований.	январь	Проведение бесед тренером в группах
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомительная беседа с антидопинговыми правилами ФИЖ; Изучение антидопинговых правил.	Сентябрь	Проведение беседы тренерами в группах
		Декабрь	Под руководством тренера
Все этапы спортивной подготовки	Издание информационно-образовательных и справочных материалов по антидопингу	В течение года	На стенде «Внимание, допинг!»
	Участие в мероприятиях антидопинговой компании	В течение года	Участие в показательных выступлениях
	Прохождение спортсменами углубленного медицинского обследования	По графику	Под руководством тренера
	Организация и проведение бесед и семинаров для спортсменов по профилактике и предупреждению употребления допинга, знакомство с запрещенными к употреблению препаратами.	По графику	Беседы проводятся тренером в группах

Учебно-тематический план АНО «МАН»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Количество часов в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до года/ свыше года:	2-6	В течение года	
	История возникновения вида спорта и его развитие.	1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	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 ФКиС Закаливание организма.	1	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	1	декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся.	1	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на этапе УТЭ до трех лет/свыше трех лет:	10-12	В течение года	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Высокий эмоциональный фон соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к соревнованиям. Рациональное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1	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	1	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	1	февраль	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы судейства. Правила соревнований по виду спорта.	1	март	Классификация соревнований. Положение о соревновании. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

	Психологическая подготовка	2	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Инвентарь, хранение, уход за ним.	1	май	Особенности используемого инвентаря. Выбор инвентаря. Уход за инвентарем. Обувь, одежда и экипировка.
	Правила соревнований по виду спорта.	2	август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6