МАУДО
спортивная
школа № 5

Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта

БАСКЕТБОЛ

2023

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Разработчики программы:

Бажутина Д.А., Ревайкина Е.А.,
тренеры-преподаватели
Милаева Л.Ф.,
инструктор-методист

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Пояснительная записка**	**4**
1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.2.	Цель, задачи программы, планируемые результаты	5
2.	**Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**7**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	**Система контроля**	**25**
3.1.	Мероприятия по отбору спортсменов	25
3.2.	Оценка результатов освоения программы	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	27
4.	**Характеристика содержания программы спортивной подготовки**	**30**
4.1.	Программный материал теоретической подготовки	30
4.2.	Программный материал учебно-тренировочных занятий	33
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»**	**40**
6.	**Условия реализации программы**	**40**
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	40
6.2.	Кадровые условия реализации программы	42
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	43
7.	**Список литературы**	**43**
	Приложения	**44**
	Приложение 1. Словарь специальных терминов по виду спорта «баскетбол»	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке; разработана, согласно требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области-Кузбасса:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1006;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- локальных актов спортивной школы - устава, правил внутреннего трудового распорядка,инструкций по технике безопасности и пр.

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: подготовка обучающихся к высшим спортивным достижениям на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

1. Обучить технике и тактике избранного вида спорта.
2. Содействовать развитию двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Формировать морально-волевые качества спортсмена.

Результатом реализации Программы является

на этапе начальной подготовки:

- устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;
- владение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;
- всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта;
- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний);

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков;
- соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;
- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля;
- сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ССМ;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знание основ профилактики травматизма;
- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- применение
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» - не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ВСМ;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- углубление знаний по теоретической, технической, тактической и психологической подготовке; совершенствование физической подготовленности обучающихся;
- знание социальных функций в спорте; понимание задач физического, нравственного, патриотического воспитания в спорте;
- знание и применение восстановительных средств и мероприятий, современных технологий спортивной тренировки для достижения спортивного результата;
- соблюдение обучающимися режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях в образовательных учреждениях;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- углубление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» - не реже одного раза в два года»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрация обучающимся высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Срок реализации Программы на этапах:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся баскетболом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся баскетболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях, в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся баскетболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся баскетболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив МС.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта, максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с ФСС подготовки по виду спорта баскетбол – 8 лет.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного

согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

Заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке. Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
этап начальной подготовки	3	8	15-30
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-24
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	4
для спортивных дисциплин: баскетбол 3х3			
этап начальной подготовки	3	8	15-30
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-16
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	4

2.2. Объем программы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

Требования к объему тренировочного процесса. Тренировочный процесс в Спортивной школе является непрерывным и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая 4 недели летнего периода, самостоятельной подготовки по заданиям тренера и(или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

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 организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Согласно ФСС по виду спорта «баскетбол» к настоящей программе выполняются следующие требования к:

- объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- перечню тренировочных мероприятий;
- объем тренировочной нагрузки.

В программе спортивной подготовки запланирован следующий **объем тренировочной нагрузки**:

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	этап начальной подготовки		**тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**этап совершенствования спортивного мастерства**	**этап высшего спортивного мастерства**
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

Режимы тренировочной работы и периода отдыха. Спортивная школа организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

На самостоятельную подготовку отводится 10-12 % в период праздничных дней, отпуска тренера-преподавателя, а также на этапах ССМ и ВСМ.

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

К основным **формам спортивной подготовки** относятся:

- общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игры с мячом, прыжки и т.д.

- специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

- техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

- тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

- теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и его социальной роли.

- психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

На разных этапах спортивной подготовки применяются следующие **формы организации учебно-тренировочного процесса**:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия
- работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп)
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование.

Основными **видами тренировочных мероприятий** являются:

1) тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;

- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) *специальные тренировочные мероприятия:*

- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные тренировочные мероприятия;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Индивидуализированная тренировка - это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам - без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно** (количество суток)			
		Этап НП	Этап СС	Этап ССМ	Этап ВСМ
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов	Наполняе-мость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП	до года	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП	свыше года	15	8	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
ТГ	1 год	12	14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юношеский, 3 разряд
ТГ	2 год	12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	3 год	12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 1 - 2 разряд
ТГ	4 год	12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ТГ	5 год	12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ССМ	весь период	6	24	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС
ВСМ	весь период	4	32	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива МС

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№ пп	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Длина тела						+	+	+	+		
2	Мышечная масса						+	+	+	+		
3	Быстрота			+	+	+						
4	Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
5	Сила						+	+	+			
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
7	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
8	Гибкость	+	+	+	+							
9	Координационные способности			+	+	+	+					
10	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболистов необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "баскетбол";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- 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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
контрольные	1	1	3	3	5	5
отборочные	-	-	1	1	1	1
основные	-	-	3	3	3	3
игры	10	10	30	40	40	40
для спортивных дисциплин: баскетбол 3х3						
контрольные	-	-	10	10	5	5
отборочные	-	-	1	1	1	1
основные	-	-	3	3	5	10
игры	-	-	20	20	20	20

Классификация нагрузок. Величина тренировочных нагрузок определяется частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; общим объемом работы и интенсивностью, и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта: баскетбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

Околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-ой день, а величины его не очень большие.

Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое врабатывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, и ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 10% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера-преподавателя помогает выстроить индивидуальную траекторию развития молодого теннисиста. Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у спортсмена чувства самостоятельности и ответственности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка составляет от 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше 1 года	до трех лет	свыше трех лет		
	недельная нагрузка в часах					
	6	8	14	18	24	32
	продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
	2	2	3	3	4	4
	наполняемость групп (человек)					
	15	15	12	12	6	4
Общая физическая подготовка (ОФП)	64	78	103	110	125	154
Специальная физическая подготовка (СФП)	45	69	118	148	225	287
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	59	91	150	221
Техническая подготовка	101	126	176	184	150	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	77	118	204	275	321
Инструкторская и судейская практика	-	-	20	17	26	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	14	16	16	22	121
Интегральная подготовка	33	52	118	166	275	352
Всего часов	**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает высоким воспитательными возможностями. Реализация программы спортивной подготовки предполагает, что наряду с учебно-тренировочными мероприятиями запланированы обучающиеся принимают участие в событиях, мероприятиях, праздниках, имеющих воспитательный характер.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Профориентационная деятельность				
1.1.	Подготовка обучающихся к выбору своей будущей профессиональной деятельности	- просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня;	сентябрь	тренеры-преподаватели
		- проведение бесед и практических занятий с обучающимися по развитию инструкторских и судейских навыков; - участие в соревнованиях	октябрь апрель	тренеры-преподаватели

		различного уровня; - беседа с обучающимися «Самоконтроль при занятиях спортом»; - встреча с заслуженными тренерами СССР и РФ; - посещение городского музея спорта	июнь	
2. Здоровье сбережение				
2.1.	Основы безопасности жизнедеятельности	Конкурс рисунков «Водитель - сохрани мне жизнь!» Инструктаж обучающихся по БДД Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний, осенне-зимний период. Беседы с учащимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	сентябрь январь май	тренеры-преподаватели
	Антитеррористи-ческая безопасность	Антитеррор (беседы с ответственным за антитеррористическую безопасность) Тренировочные мероприятия по эвакуации учащихся и сотрудников.	согласно плану по БЖ февраль	зам. директора. по БЖ тренеры-преподаватели
	Пожарная безопасность	Тема: «Пожар». Проведение инструктажей безопасности при занятиях в спортивном зале Конкурс рисунков «Правила пожарной безопасности»	сентябрь июнь	зам.директора по БЖ зам.директора по ВР
	Охрана здоровья	Беседа «Как сдать нормы ГТО» Организация и проведение диспансеризации спортсменов школы Комплектование аптечки первой медицинской помощи Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся Проведение бесед о здоровьесберегающей культуре обучающихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	октябрь март сентябрь ежеквартально	тренеры-преподаватели медсестра медсестра, тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели
3.Патриотическое воспитание				
	Формирование патриотических компетенций	- Проведение месячника патриотической работы - участие в турнирах, посвященных Дню окончания	сентябрь-октябрь	зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели

		Второй мировой войны - Памятные даты русской истории. Блокада Ленинграда	декабрь	зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели
	Приобщение к отечественной истории	- участие во Всероссийских конкурсах, посвященных победе в ВОВ - Конкурс рисунков ко Дню Победы - участие в спортивном празднике «Подведение итогов года»;	апрель-май май июль-август	зам. директора по ВР зам.директора по УР, тренеры-преподаватели
	Формирование чувства патриотизма	- организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира (приурочено к Дню физкультурника)	август июнь	зам.директора по ВР тренеры-преподаватели
	Формирование уважения к государственной символике	- участие в мероприятиях, посвященных Дню города - Урок гражданства «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ. - «День флага РФ»	декабрь в рамках летнего лагеря	зам.директора по ВР
4. Воспитание в рамках учебно-тренировочного процесса				
4.1.	Развитие творческого мышления	- участие в конкурсах различного уровня; - проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения обучающихся на учебных занятиях, на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в спортивно-оздоровительном лагере и т.д.; - участие в мастер-классах	сентябрь-август	зам.директора по НМР тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР тренеры-преподаватели

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г № 329-Фз «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними.

Меры, направленные на предотвращения применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

В Спортивной школе организована психолого-педагогическая работа, которая направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий по антидопинговой политике спортивной школы

Этапы спортивной подготовки	**Мероприятия**	**Периодичность**
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год

Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные пятиминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы «Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для здоровья», «Профилактика антидопинга»	в течение года	-
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	
4.Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации). Предоставление краткого описательного отчета	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе, продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- на **этапе начальной подготовки** - обучающиеся владеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи раппорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владеют обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- **тренировочном этапе 1-2 года обучения** - наблюдают во время занятий за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находят ошибки и исправляют их; проводят разминку вместе с тренером-преподавателем; участвуют в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований;

- **на тренировочном этапе 3-5 года обучения** – обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, отметки из анализа выступлений в соревнованиях; подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя;

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** - правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; привлекаются к проведению разминок, фрагмента занятия в группах начальной подготовки; принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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

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

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ,	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/ умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление;
- восстановление после перенапряжений.

Педагогические средства - являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и

психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов

Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов при выполнении всех упражнений.

На этап *начальной подготовки* зачисляются дети с 8 лет, на основании результатов группового отбора, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в соответствии с требованиями программы.

На *тренировочный этап* подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 11 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачислятся на основании результатов индивидуального отбора не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 14 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не

сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением педагогического совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета и при персональном разрешении врача.

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствование спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения программы

В рамках реализации программы спортивной подготовки в Спортивной школе осуществляется контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе учебно-тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в баскетболе является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы

комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют **формы контроля**:

- предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль - используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- текущий контроль - направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;

- этапный контроль - связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена;

- итоговый контроль - проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования учебной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольно-переводные нормативы в Спортивной школе проводятся в целях:

- выявления сильных сторон и зон развития в спортивной подготовке обучающихся;
- оценки эффективности форм, методов, средств тренировочных мероприятий и прогнозирования спортивных достижений;
- выявления степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки;
- на основе анализа результатов корректировки индивидуальных планов подготовки, спортсменов программы спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№	упражнения	единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. нормативы ОФП						
1.1	челночный бег 3х10 м	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 9,6	не более 9,9
1.2	прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее 110	не менее 105	не менее 130	не менее 120

	ногами					
2. Нормативы СФП						
2.1.	прыжок в верх с места со взмахом руками	см	не менее 20	не менее 16	не менее 22	не менее 18
2.2.	бег на 14 м	с	не более 3,5	не более 4,0	не более 3,4	не более 3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации по виду спорта «баскетбол»

№	**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 3х10	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 менее	
			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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№	**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 3х10 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	мин, с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	прыжок вверх с места со взмахом руками	количество раз	не менее	
			39	34
2.3.	челночный бег 10 площадок по 28 м	см	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 на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№	**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 3х10	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 рук	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»			

4. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Программный материал теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года/свыше года) 120/180			
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно - важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства, правила вида спорта	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет 600/960			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающегося к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки, основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствования 1200			
Олимпийское движение, роль и место физической культуры в обществе, состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма, перетренированность /недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические средства восстановления; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства ВСМ 600			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и этическое воспитание в спорте, их роль и содержание в спортив-ной деятельности	120	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.
Социальные функции в спорте	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	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 ядро спорта	120	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 тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические средства восстановления; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий

№ пп	Направление подготовки	Перечень практических упражнений
		Этап начальной подготовки
1	**Общая физическая подготовка**	- строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, перестроения) - упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки); - для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища); - для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений, прыжки); - упражнения для всех групп мышц (могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями и т.п.); - упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, упражнения на гимнастической стенке, на тренажерах); - упражнения для развития быстроты (бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз); - упражнения для развития гибкости (ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке); - упражнения для развития ловкости (кувырки, перевороты, стойки на голове, руках, лопатках, опорные прыжки, прыжки на батуте, метание мячей); - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, с ноги на ногу, перепрыгивание предметов, игры с отягощениями, метание гранаты, копья, диска, толкание ядра); - упражнения для развития общей выносливости (бег равномерный и переменный, по пересеченной местности, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, туристические походы) - подвижные игры
2	**Специальная физическая подготовка**	- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх); - упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами, передвижение в упоре на руках по кругу, имитация броска с амортизатором, гантелями, метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту); - упражнения для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, броски мяча в стену с последующей ловлей, ведение мяча с ударом о скамейку); - упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха)

3	**Техническая подготовка**	- прыжок толчком с двух ног; - прыжок толчком с одной ноги; - повороты вперед, назад; - ловля мяча на месте; - передача двумя руками сверху; - передача двумя руками от плеча (с отскоком); - от груди (с отскоком); - с низу (с отскоком); - с места; - передача мяча одной рукой с места; - ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, на месте, по прямой, по дугам, по кругам; - броски в корзину двумя руками сверху, от груди, двумя руками снизу, сверху вниз, с отскоком от щита, с места, в движении, перед щитом, под углом к щиту; - броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- тактика нападения; - тактика защиты; - групповые действия; - командные действия; - индивидуальные действия; - взаимодействие игроков - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции
5.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
6.	**Интегральная подготовка**	- чередование упражнений на быстроту; - чередование упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; - чередование изученных технических приемов; - многократное выполнение технических приемов подряд - подготовительные игры к баскетболу - учебные игры
Тренировочный этап (спортивной специализации)		
1	**Общая физическая подготовка:**	- строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, перестроения) - упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки); - для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища); - для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений, прыжки); - упражнения для всех групп мышц (могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями и т.п.); - упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, упражнения на гимнастической стенке, на тренажерах); - упражнения для развития быстроты (бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости

		вниз); - упражнения для развития гибкости (ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке); - упражнения для развития ловкости (кувырки, перевороты, стойки на голове, руках, лопатках, опорные прыжки, прыжки на батуте, метание мячей); - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, с ноги на ногу, перепрыгивание предметов, игры с отягощениями, метание гранаты, копья, диска, толкание ядра); - упражнения для развития общей выносливости (бег равномерный и переменный, по пересеченной местности, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, туристические походы) - подвижные игры
2	**Специальная физическая подготовка:**	- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх); - упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами, передвижение в упоре на руках по кругу, имитация броска с амортизатором, гантелями, метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту); - упражнения для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, броски мяча в стену с последующей ловлей, ведение мяча с ударом о скамейку); - упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха)
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка:**	- остановка прыжком, остановка двумя шагами; - ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку; - ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку; - передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, на одном уровне; - передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, в движении, в прыжке, на одном уровне; - ведение мяча без зрительного контроля, по прямой, по кругам, зигзагом, с изменением высоты отскока, с изменением направления, скорости; - обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка за спиной; - броски в корзину двумя руками снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; - броски в корзину одной рукой сверху, от плеча; - броски в корзину одной рукой снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- тактика нападения; - передача мяча; - групповые действия; - взаимодействие игроков; - командные действия; - тактика защиты; общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6	**Инструкторская и судейская практика**	- освоение терминологии, принятой в баскетболе; - умение вести наблюдения за обучающимися и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП; - судейство на учебных играх по упрощенным правилам
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
8	**Интегральная подготовка**	- упражнения для развития физических качеств; - многократное выполнение технических приемов; - многократное выполнение тактических действий; - различное сочетание технических приемов; - учебные игры с заданием; - контрольные игры; - календарные игры
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1.	**Общая физическая подготовка**	- строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, перестроения) - упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки); - для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища); - для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений, прыжки); - упражнения для всех групп мышц (могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями и т.п.); - упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, упражнения на гимнастической стенке, на тренажерах); - упражнения для развития быстроты (бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз); - упражнения для развития гибкости (ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке); - упражнения для развития ловкости (кувырки, перевороты, стойки на голове, руках, лопатках, опорные прыжки, прыжки на батуте, метание мячей); - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, с ноги на ногу, перепрыгивание предметов, игры с отягощениями, метание гранаты, копья, диска, толкание ядра);

		- упражнения для развития общей выносливости (бег равномерный и переменный, по пересеченной местности, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, туристические походы) - подвижные игры
2.	**Специальная физическая подготовка**	- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх); - упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами, передвижение в упоре на руках по кругу, имитация броска с амортизатором, гантелями, метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту); - упражнения для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, броски мяча в стену с последующей ловлей, ведение мяча с ударом о скамейку); - упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха)
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4.	**Техническая подготовка**	- передача мяча одной рукой (поступательные, сопровождающие), на одном уровне; - ведение мяча без зрительного контроля, зигзагом; - обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд; - броски в корзину двумя руками сверху вниз, добивание, без отскока от щита; - броски в корзину одной рукой сверху, сверху вниз, добивание, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- тактика нападения; - передача мяча; - групповые действия; - взаимодействие игроков; - командные действия; - тактика защиты; -общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6.	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения игры в баскетбол; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - судейство учебных и командных игр; - умение вести наблюдения за обучающимися, находить ошибки и исправлять их; - проведение разминки вместе с тренером; - ведение протоколов соревнований

7.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
8.	**Интегральная подготовка**	- упражнения на переключения технических приемов и тактических действий; - учебные игры; - контрольные игры; - командные игры
Этап высшего спортивного мастерства		
1	**Общая физическая подготовка:**	- строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, перестроения) - упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки); - для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища); - для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений, прыжки); - упражнения для всех групп мышц (могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями и т.п.); - упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, упражнения на гимнастической стенке, на тренажерах); - упражнения для развития быстроты (бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз); - упражнения для развития гибкости (ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке); - упражнения для развития ловкости (кувырки, перевороты, стойки на голове, руках, лопатках, опорные прыжки, прыжки на батуте, метание мячей); - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, с ноги на ногу, перепрыгивание предметов, игры с отягощениями, метание гранаты, копья, диска, толкание ядра); - упражнения для развития общей выносливости (бег равномерный и переменный, по пересеченной местности, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, туристические походы) - подвижные игры
2	**Специальная физическая подготовка:**	- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх); - упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами, передвижение в упоре на руках по кругу, имитация броска с амортизатором, гантелями, метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту); - упражнения для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, броски мяча в стену с последующей ловлей, ведение мяча с ударом о скамейку); - упражнения для развития специальной выносливости (многократные

		повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха).
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.
4	**Техническая подготовка:**	- передача мяча одной рукой (поступательные, сопровождающие), на одном уровне; - ведение мяча без зрительного контроля, зигзагом; - обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд; - броски в корзину двумя руками сверху вниз, добивание, без отскока от щита; - броски в корзину одной рукой сверху, сверху вниз, добивание, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- тактика нападения; - передача мяча; - групповые действия; - взаимодействие игроков; - командные действия; - тактика защиты; - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения игры в баскетбол; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - судейство учебных и командных игр; - умение вести наблюдения за обучающимися, находить ошибки и исправлять их; - проведение разминки вместе с тренером; - ведение протоколов соревнований
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
8	**Интегральная подготовка**	- упражнения на переключения технических приемов и тактических действий; - учебные игры;

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

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 при составлении плана физкультурных мероприятий, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «Мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или осуществляется перевод в общеразвивающие группы, организованные в Спортивной школе.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Баскетбол» осуществляется на базе СК «Кировец», расположенного по адресу ул. Ушакова, 2, который имеет оснащение:

- спортивный зал;
- фитнес-зал;
- тренажерный зал;
- медицинский кабинет;
- массажный кабинет;
- кабинет для тепловых и фито-процедур;
- подсобные помещения: душевые, раздевалки, санузлы, инвентарные комнаты.

Спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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

Спортивное оборудование, передаваемое в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТГ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	мяч баскетбольный	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	**Наименование**	**Ед. измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**							
				НП		ТГ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	гольфы	шт.	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	костюм ветрозащитный	шт.	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	костюм спортивный парадный	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	кроссовки для баскетбола	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	3	1
5.	кроссовки легкоатлетические	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	майка	шт.	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	носки	шт.	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	полотенце	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	сумка спортивная	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	фиксатор голеностопного сустава	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	(голеностопник)										
11	фиксатор коленного сустава (наколенник)	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	футболка	шт.	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14	шапка спортивная	шт.	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	шорты спортивные (трусы спортивные)	шт.	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	трусы эластичные (тайсы)	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2.Кадровые условия реализации программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «баскетбол» реализуется работниками МАУ ДО «Спортивная школа № 5», уровень подготовки и квалификация которых соответствует требованиям:

- Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 г. № 652-н - Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630-н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3.Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «Баскетбол» составляют:

- учебно-методический комплекс;
- дидактические материалы;
- плакаты: «Правила поведения в спортивном зале;
- иллюстрации с изображением вида спорта баскетбол;
- видеотека;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы игры;
- комплексы дыхательных упражнений;
- инструкции по обеспечению безопасности во время занятий/ сборов/ соревнований;
- методическая литература, периодические профильные издания;
- комплекс материалов психологического сопровождения юных спортсменов.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. – М.: ТВТ-Дивизион, 2008. – 216 с.
2. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.- 309 с.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов-на-Дону., 2004.- 405 с.
4. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 256 с.
5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). – М., РФБ, 2002. – 102 с.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. - М.: АСТ «Астрель», 2006.- 216 с.
7. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе/ Учебн. пособие. М. – Смоленск: РФБ, 2011.- 156 с.
8. Методы подготовки баскетболистов. - Современный баскетбол/ Под общ. ред. В.В. Белаш. – г. Южный. – 2005. - № 10. – С.49- 56.
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебн.пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 306 с.
10. Портнов, Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М.: ФИС, 1996. – 115 с.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами: Методическое пособие под общ. ред. Е.Я. Гомельского. - М.: ФИС, 2009. – 92 с.
12. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. – М., РФБ, 2012. – 59 с.
13. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование:Учебн. пособие.- М.: Физическая культура, 2009. – 215 с.
14. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов/ Учебн. пособие. - СПб, 2000. - 58 с.

Список интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских имеждународных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-spowedinyy-kalendarnyy-p/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -www. sportedu.ru/
8. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
9. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
10. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
11. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
    www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
12. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
13. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
14. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь специальных терминов по виду спорта «баскетбол»

3 на 3 или **стритбол** (англ. *streetball*) — формализованная версия игры три-на-три на половину площадки, официально одобренная FIBA

Аллей-уп (англ. *alley-oop*) — элемент игры в нападении, в котором игрок набрасывает мяч на кольцо для партнёра (или, реже, для себя), чтобы тот в одном прыжке поймал мяч и забросил его в кольцо, обычно, сверху.

Атакующий защитник (англ. *Shooting Guard*) или **второй номер** — одно из пяти амплуа в баскетболе, в котором игроки характеризуются скоростью, ловкостью, хорошим ведением и броском.

Баззер (англ. *buzzer beater*) или **бросок с сиреной** — бросок, забитый на последних секундах матча, зачастую после сирены. В основном так говорят про забитый мяч, который привел к победе или овертайму.

Бамп (англ. *bump the cutter*) — встать на пути делающего кат (рывок) игрока, препятствуя его движению.

Бейсбольный пас (англ. *baseball pass*) — пас от плеча одной рукой, производимый подобно бейсбольной подаче.

Бей-беги (англ. *run-n-gun*) — стратегия игры в защите и нападении, смысл которой в ускорении темпа игры. В нападении мяч быстро переводится в передовую зону, и игроки забирают первый возможный бросок, обычно трёхочковый, а в защите игроки используют давление по всей площадке с целью перехватить мяч.

Блокировка игрока (англ. *block*) — нарушение правил, когда защитник преграждает путь нападающему с мячом, находясь в движении.

Блок-шот (англ. *block*) или **банка**, **банан**, **шляпа** — касание или смена направления полёта мяча защитником, мешающая нападающему забить.

Боковая линия (англ. *side line*) — линия, ограничивающая площадку по ширине.

Большой (англ. *big man*) — игрок, отличающийся своим размером, обычно центровой или тяжёлый форвард, в основном отвечающий за краску и зону «усов».

Большой перерыв или **половина** (англ. *halftime*) — перерыв между 2-ой и 3-ей четвертями длительностью 15 минут, после которого команды меняются кольцами.

Бонус (англ. *bonus*) — ситуация, когда у одной из команд 4 командных фола, и каждый следующий фол (кроме фола в нападении) является пробивным.

Бросок без прыжка (англ. *set shot*) — противоположность броску в прыжке.

Бросок в прыжке (англ. *jump shot*) — бросок в верхней точке вертикального прыжка, иногда с отклонением назад.

Бросок крюком (англ. *hook shot*) — бросок мяча боком к защитнику и кольцу широким движением руки по дальней от защитника траектории с выпуском мяча в верхней точке.

Бросок сверху (англ. *slam dunk*) или **данк** — мяч, забитый одной или двумя руками сверху прямо в кольцо, то есть без безконтрольного перемещения мяча в воздухе.

Быстрый прорыв (англ. *fast break*) — метод нападения, заключающийся в попытке быстрой атаки, когда защита ещё не успела занять эффективные позиции. Обычно случается после перехвата или блок-шота.

Бэкдор (англ. *backdoor cut*) — игра в нападении, когда нападающий без мяча делает шаг от кольца, а затем устремляется за спину защиты под кольцо, чтобы получить пас и забить лёгкие два очка. Противоположность V-кату.

Ведение мяча (англ. *dribble*) или **дриблинг** — продолжительно стучать мяч в пол одной рукой. Ведение нужно, чтобы иметь возможность совершать шаги владея мячом.

Вернуться (в защиту) (англ. *get back*) — обычно такую команду даёт тренер или игроки после забитого или промазанного броска, чтобы команда вернулась на свою половину и успела встать в защиту.

Вертикальный прыжок (англ. *vertical jump*) — акт поднятия своего центра тяжести в вертикальной плоскости исключительно с использованием собственных мышц. Это мера того, как высоко отдельный спортсмен может оторваться от земли с места.

Ви-кат (англ. *V-cut*) — открывание для получения мяча, когда нападающий двигается к своему защитнику, затем быстро открывается в свободное место под пас.

Винг (англ. *wing*)

Край площадки снаружи трёхочковой линии и между боковой и воображаемым продолжением линии трёхсекундной зоны.

Игрок на 2 или 3 позиции, предпочитающий играть снаружи трёхочковой линии.

Внутрь и наружу (англ. *in-n-out*) — обманное движение при ведении, когда нападающий делает движение с мячом внутрь площадки, сразу затем движение назад.

Время зависания (англ. *hang time*) — время, которое игрок проводит в воздухе от начала прыжка до приземления.

Данк - прыжок с целью положить мяч в кольцо сверху.

Дабл-дабл (англ. *double-double*) — двухзначные числа в двух положительных категориях игровой статистики, обычно одного конкретного игрока.

Даггер (англ. dagger) - бросок, лишающий противника возможности отыграться.

Две (атаки) за одну (англ. *2-for-1*) — стратегия, используемая на последней минуте четверти, в которой команда, владеющая мячом, совершает атаку в такой момент времени, что гарантирует себе последнюю атаку в четверти.

Двойное ведение (англ. *double dribble*) — нарушение правил, когда при ведении игрок одновременно касается мяча двумя руками или после завершения ведения продолжает его снова. Приводит к потере владения.

Дисквалифицирующий фол (англ. *disqualifying foul*) — особенно жесткий фол, почти всегда представляющий собой применение насилия или чрезмерный физический контакт.

Дополнительное время или **овертайм** (англ. *overtime*) — дополнительное время, добавляемое по завершении основного или дополнительного времени при ничейном счёте.

Дроп-степ (англ. *drop step*) — движение при игре в посту, когда нападающий прекращает ведение и одновременно с этим ставит ногу с одной из сторон своего защитника, затем разворачивается на ней к кольцу для совершения броска.

Чемпионат Европы по баскетболу (англ. *EuroBasket*) — **Евробаскет** — европейский международный баскетбольный турнир, проводимый каждые два года и среди мужчин. и среди женщин; аналогичен мужскому UEFA European Championship и UEFA Women's Championship.

Кубок Европы по баскетболу (англ. *EuroCup*) — **Еврокубок** — второе по силе клубное соревнование Европы, проводимое Euroleague Basketball; аналогично UEFA Europa League в футбольной ассоциации.

Евролига (англ. *Euroleague*) — главный европейский баскетбольный турнир среди профессиональных мужских клубов, являющихся членами ФИБА Европа.

Евростеп (англ. *euro step*) — движение в нападении, при котором нападающий прекращает ведение, делает шаг в одном направлении и сразу затем шаг в другом направлении.

Жадина (англ. *ball hog*) — игрок, предпочитающий выполнить сложный бросок , вместо паса свободному партнёру.

Задняя линия (англ. *backcourt*) или **«маленькие»** — защитники команды.

Заслон (англ. *pick*) — блокировка защитника для освобождения нападающего от опеки.

Заслон вниз (англ. *down screen*) — игра в нападении, когда нападающий двигается к лицевой линии в сторону кольца оппонента и ставит заслон.

Заслон в спину (англ. *back screen*) — игра в нападении, когда игрок с усов поднимается на периметр и ставит заслон в спину защитника для другого нападающего.

Заслон на мяче (англ. *ball screen*) — игра в нападении, когда нападающий ставит заслон защитнику на мяче.

Защита 5 на 5 (англ. *half-court defense* — нападение на половине площадки) — те ситуации игры в защите, когда обе команды заняли позиции для защиты и нападения.

Защита в переходе (англ. *transition defense*) — защита против быстрой атаки соперника.

Зонная защита (англ. *zone defense*) — каждый защитник отвечает за конкретную зону площадки.

Игра ногой (англ. *kicking*) — нарушение правил, когда игрок намеренно использует ногу или стопу для контакта с мячом. Приводит к потере и вбрасыванию мяча другой командой.

Изоляция (англ. *isolation*) — тактика в нападении, когда игрок с мячом занимает одну сторону площадки, остальные нападающие занимают слабую сторону, оставляя нападающего с мячом играть 1 на 1 с защитником, либо вынуждать защиту сдваиваться, чтобы создать бросок для свободного нападающего. Также можно использовать, если защитник заведомо проигрывает нападающему.

«Из-под юбки» (англ. *granny shot*, «бросок бабули») — можно описать как бросок, который выполняют женщины в возрасте: бросок одной или двумя руками снизу.

Квадрупл-дабл (англ. *quadruple-double*) — двухзначные числа в четырёх положительных категориях игровой статистики, обычно одного конкретного игрока.

«Кирпич» (англ. *brick*) — мяч, который попал по кольцу и отскочил без касания щита.

Краска (англ. *paint, key*) — трёхсекундная зона вместе с полукругом на штрафной линии. Свое название получила за обычно отличную от остальной площадки цвет.

Кроссовер (англ. *crossover dribble*) — перевод мяча с одной руки на другую, обычно перед собой или между ног, для смены направления.

Лёгкий форвард (англ. *small forward*) или **третий номер** — одно из пяти амплуа в баскетболе, в котором игроки, как и защитники, отвечают за набор очков, но благодаря большему чем у второго номера размеру и силе могут навязать больше борьбы под кольцом.

Личная защита (англ. *man-to-man defense*) — защита, в которой каждый защитник держит своего нападающего.

Лицевая линия (англ. *baseline*) — линия, ограничивающая площадку по длине.

Лэй-ап (англ. *layup*) — бросок из-под кольца с использованием щита.
Лэй-ин (англ. *lay-in*) — бросок из-под кольца без касания щита.

Мёртвый мяч (англ. *dead ball*) — мяч вне игры, например, когда он заброшен в кольцо или после свистка судьи.

Мяч застрял (англ. *wedgie, ledgie*) — ситуация, когда мяч застревает между кольцом и щитом или на планке, соединяющей кольцо с щитом.

НБА (Национальная Баскетбольная Ассоциация) (англ. *NBA*) — самая крупная мужская профессиональная лига в Соединённых штатах и Канаде.

Нападение 5x5 (англ. *half-court offense* — защита на половине площадки) — ситуации игры в нападении, когда обе команды заняли позиции для защиты и нападения.

Нападение в переходе (англ. *transition offense*) — организованная быстрая атака.

Нарушение правила зоны (англ. *backcourt violation*) — ситуация, в которой нападающая команда касается мяча в тыловой зоне после того, как мяч был в передовой зоне и не был тронут защитниками.

Нарушение правила восьми секунд (англ. *backcourt violation*) — ситуация, в которой нападающая команда не успевает перевести мяч из тыловой зоны в передовую за 8 секунд.

Один плюс один (англ. *one-and-one*) — в некоторых правилах после первого забитого штрафного броска даётся право на исполнение второго штрафного.

Опорная нога (англ. *pivot foot*) — нога, которую нельзя отрывать от земли во время разворотов во избежание пробежки.

От щита или **от забора** (англ. *bank shot*, от bank — берег, от берега) — попадание, когда мяч сначала касается щита, а затем кольца или сетки.

Очки из краски (англ. *points in the paint*) — очки, забитые из окрашенной трёхсекундной зоны.

Очки с поля (англ. *field goal*) — любой двухочковый или трёхочковый бросок, забитый с любого места на площадке кроме трёхсекундной зоны.

Парашют или **флоатер** (англ. *floater*) — бросок, при котором мяч выпускается по очень высокой траектории, чтобы его не заблокировал более высокий защитник.

Пас в пол (англ. *bounce pass*) — передача мяча с отскоком об пол.

Пас от груди (англ. *chest pass*) — передача одной или, чаще, двумя руками от груди.

Передача или **пас** (англ. *pass*) — одно из основополагающих действий в баскетболе, наравне с ведением и броском; на передачах строится большая часть комбинаций и игра в целом.

Передовая зона (англ. *frontcourt*) — отделённая центральной линией половина площадки с кольцом соперника.

Перехват (англ. *steal*) — происходит, когда защитник с помощью своих действий заставляет нападающего совершить потерю. Защитник не может касаться рук нападающего во избежание фола.

Переход (англ. *transition*) — нападение, начинающееся с овладения мячом, пока защитники не успели занять свои позиции, переходящее иногда в быстрый прорыв.

Периметр или **средняя дистанция** (англ. *perimeter, mid range*) — зона внутри трёхочковой линии, но снаружи «краски».

Пик-н-ролл (англ. *pick and roll*) — игра в нападении, когда нападающий без мяча ставит заслон защитнику на мяче, и затем, когда нападающий с мячом «вскрывает» заслон (движется в сторону заслона, заставляя защитника упереться в заслон), валится внутрь зоны для получения паса.

Подбор или **«щит»** (англ. *rebound*) — акт овладения мячом после промазанного броска.

Показ (англ. *fake*) — обманное движение

Показ на бросок (англ. *pump fake*) — движение, повторяющее бросок, но без выпуска мяча, чтобы заставить защитника выпрямиться или прыгнуть, чтобы затем его обыграть.
Показ на пас (англ. *pass fake*) — движение телом или мячом в одну сторону, чтобы сместить защитника, а затем пас в другую сторону.

Покет (англ. *pocket pass* — «пас в карман») — пас об пол в небольшой промежуток между защитниками, обычно после розыгрыша пик-н-рола.

Помеха попаданию мяча или **гоалтендинг** (англ. *goaltending*, «вратарство») — нарушение при блокировании броска не по правилам, Если мяч находится на снижающейся траектории и полностью выше уровня кольца или находится на дужке, или коснулся щита, нападающей команде засчитывается попадание независимо от того, мог мяч попасть в кольцо или нет.

Пост-ап (англ. *post up*) — занять позицию в краске или около усов, развернуться спиной к кольцу и лицом к партнёру с мячом получить пас.

«Поставить спину» (англ. *block out, box out*) — занять позицию между кольцом и нападающим таким образом, чтобы помешать оппоненту взять подбор.

Потеря (англ. *turnover*) — потеря владения во время игры либо при нарушении правил.

Правило трёх секунд (англ. *3 second rule*) запрещает игроку находиться более трёх секунд подряд в трёхсекундной зоне оппонента, пока его команда владеет мячом в передовой зоне и идёт игровое время.

Пробежка (англ. *travel, walk*) — поменять опорную ногу во время разворотов или сделать три шага без ведения мяча.

Пронос мяча (англ. *carrying, palming*) — нарушение правил, при котором игрок при ведении поддерживает мяч ладонью снизу. Такое нарушение считается проносом или двойным ведением.

Прыжок с мячом (англ. *up and down*) — нарушение правил, когда игрок при броске прыгает и не избавляется от мяча до приземления.

Путбэк (англ. *putback dunk*) — бросок сверху, выполненный в воздухе сразу после подбора.

Разворот или **пивот** (англ. *pivot*) — разворот (обычно с мячом) на опорной ноге.

Разыгрывающий защитник или **первый номер** (англ. *Point Guard*) — опорный игрок в нападении, обычно именно он заказывает комбинации; хорошо водит мяч и отдает пасы.

Результативная передача или **ассист** (англ. *assist, dime, dish*) — пас партнёру, который забивает мяч либо после одного удара мячом, либо сразу.

Рывок (англ. *run*) — интервал времени, в котором одна команда набирает значительно больше очков, чем другая команда.

Си-кат (англ. *banana cut, C-cut*) — широкий рывок по дуге, противоположность рывку по прямой линии.

Сильная сторона (англ. *ball side, strong side*) — половина площадки, поделенная по осевой линии, на которой находится мяч.

Скамейка или **банка** (англ. *bench*) — игроки на скамейке запасных.

Слабая сторона (англ. *weak side*) — сторона, противоположная сильной.

Смена (англ. *switch*) — игра в защите, когда два защитника меняются друг с другом нападающими для получения преимущества.

Спорный мяч (англ. *jump ball*) — вбрасывание мяча в начале игры или после спорной ситуации.

(англ. *held ball*) — ситуация, в которой игроки из обеих команд одновременно борются за владение мячом без фола с обеих сторон. В зависимости от ситуации может результировать потерей владения или выбросом мяча из-за боковой.

Стрелка владения (англ. *possession arrow*) - стрелка на судейском столике, указывающая на команду, чье владение будет следующим при приведении в действие правил смены владения. Стрелка изначально направляется на команду, проигравшую первый спорный мяч.

Стрелок (англ. *gunner, chucker*) - игрок, совершающий частые и опрометчивые броски.

С фолом (англ. *and-one, foul-in*) - штрафной бросок, которым был награждён игрок, на котором сфолили во время его броска.

Таймер (англ. *shot clock*) - таймер, сделанный для ускорения темпа игры (и, следовательно, частоты забивания очков), заставляющий выбрасывать мяч до истечения времени. Если мяч после истечения времени не попадает в кольцо или по нему, это нарушает правила и владение отдается защищавшейся команде.

Технический фол (англ. *technical foul*) — фол за неспортивное поведение без физического контакта или за процессуальные нарушения (шесть игроков на площадке). За технический фол бьётся один штрафной бросок любым игроком команды противника.

Трёхочковое действие (англ. *three-point play*)

Ситуация, когда игрок забивает два очка с фолом и затем забивает штрафной;
Ситуация, когда на игроке, бросающем трёхочковый, фолят, и он мажет бросок, забивая после этого три штрафных броска.

Трипл-дабл (англ. *triple-double*) — двухзначные числа в трёх положительных категориях игровой статистики, обычно одного конкретного игрока.

Тыловая зона (англ. *backcourt*) — половина площадки, которую защищает команда. Противоположность передовой зоне.

Тяжёлый форвард или **четвертый номер** (англ. *power forward*) — одно из пяти амплуа, в котором игроки характеризуются мощностью и отвечают в основном за подбор, броски из-под кольца и, нередко. за трёхочковые броски.

Угол штрафной линии или **элбоу** (англ. *elbow*) — пересечение штрафной линии с линией трёхсекундной зоны.

Унитаз (англ. *toilet bowl*) — когда мяч попадает по кольцу под определённым углом и продолжает кататься по нему перед тем, как провалиться внутрь.

ФИБА (англ. *FIBA*) — Ассоция национальных организаций, управляющая международными соревнованиями.

Фингер-ролл (англ. *finger roll*) — конкретный тип лэй-апа, когда мяч прокатывается от ладони до кончиков пальцев, используя при этом толчок прыжка. Преимущество данного броска в более высокой траектории полета мяча, что значит мяч сложнее заблокировать.

Флоп (англ. *flop*) — преднамеренное или преувеличенное падение после небольшого контакта или отсутствия оного вовсе, с целью получения фола на себе.

Фол (англ. *foul*) — нарушение правил, в основном случающееся при попытке получить преимущество с помощью физического контакта. Такое нарушение приводит к потере владения или пробиванием штрафным броскам. Фол бывает персональным, техническим, неспортивным и дисквалифицирующим.

Бросок с отклонением или **фэйдэвэй** (англ. *fadeaway*) — бросок, совершаемый в прыжке лицом к кольцу, но от кольца. Цель такого броска — разрыв дистанции с защитником для усложнения блокировки броска.

Центровой или **пятый номер** (англ.) Center — одна из пяти игровых ролей. Центровые в основном самые высокие игроки на площадке, отвечающие за очки из-под кольца, подбор и защиту под кольцом.

Четырёхочковое действие (англ. *four-point play*) — ситуация, когда на бросающем трёхочковый игроке фолят, и он забивает мяч, зарабатывая тем самым три очка, и затем забивая штрафной бросок.

Чистый (англ. *splash, swish, nothing-but-net*) — когда мяч попадает в кольцо не касаясь кольца и щита, издавая характерный звук.

Шестой игрок (англ. *sixth man*)
- игрок, не начинающий игру в старте, тем не менее оказывающий большое влияние на игру и не отличающийся по статистике от стартовой пятерки.
- болельщик, верящий в свое влияние на победу.

Штрафная линия (англ. *free throw line, stripe*) — линия, ограничивающая трёхсекундную зоны с противоположной от кольца стороны, из-за которой пробиваются штрафные броски.

Штрафной бросок (англ. *free throw*) — бросок без сопротивления, совершаемый со штрафной линии после нарушения правил, стоящий одно очко. Обычно даётся два штрафных броска за персональный фол, три — если фол был на трёхочковой линии, один — за технический и если мяч был забит.

Щит (англ. *backboard*) — плоскость, к которой крепится кольцо.

Эирбол или **сквозняк** (англ. *air ball*) — незаблокированный бросок, не попавший ни по щиту, ни по кольцу.