

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»
Старооскольского городского округа
(МБУ ДО СШОР «Юность»)
309504 РФ, Белгородская область, г. Старый Оскол,
микрорайон Молодогвардеец, д.2а,
телефон (4725) 44-43-80,
E-mail: unost-sport@yandex.ru

Принято на
Педагогическом совете
протокол № 5
от « 12 » августа 2025 года

Утверждено
Директор МБУ ДО СШОР «Юность»
от « 12 » августа 2025 года № 01/2025



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»
Старооскольского городского округа
на 2025-2026 учебно-тренировочный год

г. Старый Оскол
2025

Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа на 2025-2026 учебно-тренировочный год разработан в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006 (далее – ФССП), Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа, с учетом кадрового состава и материально-технического обеспечения учреждения.

Цель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа - подготовка обучающихся высокой квалификации, способных пополнить составы сборных команд области и страны в командном виде спорта «баскетбол» и «баскетбол 3х3».

Основные задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Белгородской области по баскетболу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров-преподавателей по баскетболу.

Учебно-тренировочная деятельность осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой по этапам:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

В учебно-тренировочном плане предусмотрены следующие разделы: теоретическая, общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, тестирование по общей и специальной физической подготовке, медицинское обследование, календарный план воспитательной работы, план мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, учебно-тематический план, участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 09:00 до 20:00 часов, с 16-ти летними занимающимися до 21:00 часа.

Деятельность учреждения ведется в течение учебно-тренировочного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 октября текущего года, заканчивается 30 сентября следующего года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в строгом соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и рассчитан на 52 недели.

Минимальный возраст детей и подростков для зачисления в учреждение по виду спорта «баскетбол» и «баскетбол 3х3» – 8 лет (или должно исполниться до конца календарного года).

Зачисление в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа проводится после проведения индивидуального отбора поступающих и оформляется приказом на основании заявления поступающего (законного представителя) и решения приемной комиссии (или апелляционной комиссии).

Порядок зачисления поступающих, определяется непосредственно положением о порядке приема, в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа утвержденного приказом директора учреждения.

Группы комплектуются из числа обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяются в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», с учетом техники безопасности.

Предварительное количество групп

Таблица № 1

Наименование отделения	Этап подготовки											
	Спортивно-оздоровительные группы	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
СО	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС	СС свыше года	ВСМ	
Баскетбол	-	7	2	3	5	2	2	4	3	10	10	1
Баскетбол 3х3	-	3	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-
Итого:	-	10	2	3	5	2	2	5	4	1	10	1

Предварительное количество обучающихся

Таблица № 2

Наименование отделения	Этап подготовки											
	Спортивно-оздоровительные группы	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
СО	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС	СС выше года	ВСМ	
Баскетбол	-	60	63	67	17	63	34	59	23	10	10	2
Баскетбол 3х3	-	15	-	-	8	8	8	8	8	8	8	-
Итого:	-	75	63	67	25	71	42	67	31	18	18	2

Организация учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Юность» Старооскольского городского округа осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения юными спортсменами высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Цель учебно-тренировочного плана

Основной целью учебно-тренировочного плана является организация и реализация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений, на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Подготовка обучающихся проводится в 5 этапов, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической,

тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода обучающегося на следующий этап подготовки. Многолетний период подготовки обучающихся состоит из этапов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Для всех этапов подготовки:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- инструкторская и судейская практика.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки

1) Этап начальной подготовки. В группу начальной подготовки принимаются дети, подростки 8 - 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинские противопоказания. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта, но и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

- отбор детей, подростков, имеющих способности к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, общей физической выносливости (аэробной), формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основным приемам и техники игры в баскетбол и баскетбол 3х3;
- формирование спортивного характера;
- укрепление здоровья, закаливание организма.

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков 11-14 лет, прошедших этап начальной подготовки и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья, закаливание.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
1.	Этап начальной подготовки	3	8	15
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
4.	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
1.	Этап начальной подготовки	3	8	15
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
4.	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол» рассчитан на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем и утверждается директором муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа. Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от этапа подготовки. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в годовом учебно-тренировочном плане (таблица № 4).

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	6	4
		1.	Общая физическая подготовка	50	60	60	75
2.	Специальная физическая подготовка	35	50	66	100	160	200
3.	Участие в спортивный соревнованиях	-	-	30	50	80	100
4.	Техническая подготовка	75	95	100	130	110	130
5.	Тактическая подготовка	33	37	35	80	110	130
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	10	20	23	35	50	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	8	8	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	10	15
10.	Судейская практика	-	-	4	6	10	15
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	-	3	3	3	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	10	25	30
13.	Интегральная подготовка	25	37	68	105	153	226
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

В учебно-тренировочном плане предусмотрены следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая

подготовки, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) по общей и специальной физической подготовке, инструкторская и судейская практика, медицинское обследование, восстановительные мероприятия, интегральная подготовка.

С целью профилактики травматизма и переутомления проводятся восстановительные мероприятия, которые являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Доля технико-тактической, интегральной подготовки постоянно возрастает. Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

**Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта
«баскетбол» и спортивной дисциплине «баскетбол 3х3»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивно мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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: максимальный суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «баскетбол»
и для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

Система контроля и зачетные требования

Система контроля и зачетные требования дополнительной образовательной программы включают:

- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) подготовки и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающегося;
- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы;
- требования к результатам освоения программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающегося учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

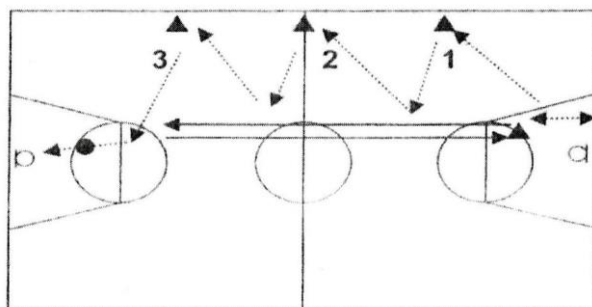
Сроки проведения контрольных нормативов определяются приказом директора и положением муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа.

**Виды контроля общей и специальной физической,
спортивно-технической и тактической подготовки
по виду спорта «баскетбол» и спортивной дисциплине «баскетбол 3х3»**

Физическая подготовка:

1. Бег на 30 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча 20 м (для всех этапов подготовки). Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч. 2. Передачи мяча (для УТГ). Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места с взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни

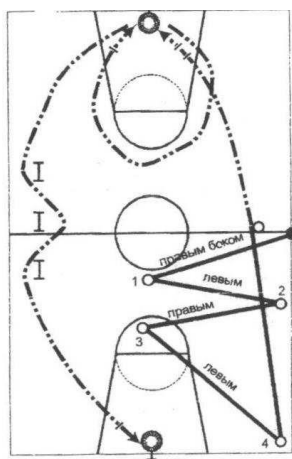
прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимании туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7. Бег на 14 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

8. Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

Техническое мастерство:

Комбинированные упражнения.



Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на центральной линии;

- Ведение броском;
- Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;
- Обводка стоек – бросок.

Оценивается время выполнения упражнения.

1;2;3;4 – набивные мячи, I – стойка.

2 упражнение:

Броски с точек – 4*10 бросков с различных точек средней дистанции в установленный лимит времени.

Для учебно-тренировочных групп: 5,5 мин.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: 4,5 мин.

Для групп высшего спортивного мастерства: 4 мин.

Подсчитывается процент попадания.

Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой последовательности.

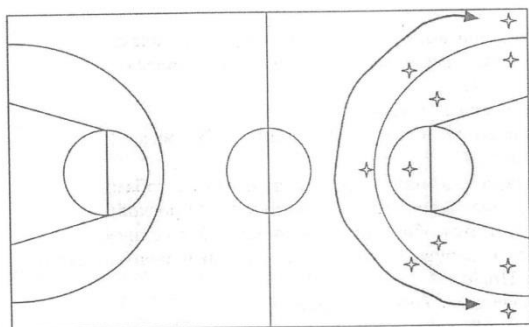
3 упражнение:

Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

Дистанционные броски.

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



Штрафные броски.

Выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попаданий из 30 бросков.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с планом работы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» Старооскольского городского округа в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в ведомость. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в аналогичных для всех обучающихся условиях.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить тренироваться на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» юноши

Контрольные упражнения	НП-1 (8 лет)	НП-2 (9 лет)	НП-3 (10 лет)	УТГ-1 (11 лет)	УТГ-2 (12 лет)	УТГ-3 (13 лет)	УТГ-4 (14 лет)	УТГ-5 (15 лет)	ССМ (13 лет)	ВСМ (14 лет)
Челночный бег 3x10 м	10,3	9,6	9,3	9,0	8,6	8,3	8,0	7,6	7,2	7,2
Прыжок в длину с места толчком	110	130	140	150	160	175	185	200	215	215

двумя ногами										
Прыжок вверх с места со взмахом руками	20	22	28	35	36	37	37	38	39	49
Бег на 14 м	3,5	3,4	3,2	3,0	2,9	2,8	2,8	2,7	2,6	-
Скоростное ведение мяча 20 м	-	-	-	10,0	9,7	9,4	9,1	8,8	8,6	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	13	17	21	26	31	36	36
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	-	-	32	32	33	34	34	35	39
Челночный бег 10 площадок по 28 м	-	-	-	65	64	63	62	61	60	55
Бег на 30 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,7
Комбинированные упражнения (сек.)	-	-	32	32	31	30	29	28	27	25
Броски с точек (%)	-	-	50/53	53/57	57/60	60/63	63/67	67/70	70/73	80/83
Штрафные броски (%)	-	-	-	53/57	57/60	60/63	63/67	67/70	70/73	80/83

**Комплекс контрольно-переводных нормативов
по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
и спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»
девушки**

Контрольные упражнения	НП-1 (8 лет)	НП-2 (9 лет)	НП-3 (10 лет)	УТГ-1 (11 лет)	УТГ-2 (12 лет)	УТГ-3 (13 лет)	УТГ-4 (14 лет)	УТГ-5 (15 лет)	ССМ (13 лет)	ВСМ (14 лет)
Челночный бег 3х10 м	10,6	9,9	9,7	9,4	9,2	8,9	8,6	8,3	8,0	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	105	120	127	135	144	153	162	171	180	180
Прыжок вверх с места со взмахом руками	16	18	24	30	30	31	32	33	34	45
Бег на 14 м	4,0	3,9	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	-
Скоростное ведение мяча 20 м	-	-	-	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4	8,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	10	12	14	15	15

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	-	-	28	28	29	29	30	31	34
Челночный бег 10 площадок по 28 м	-	-	-	70	69	68	67	66	65	60
Бег на 30 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,0
Комбинированные упражнения (сек.)	-	-	35	34	33	32	31	30	29	27
Броски с точек (%)	-	-	47/50	50/53	53/57	57/60	60/63	63/67	67/70	73/77
Штрафные броски (%)	-	-	-	50/53	53/57	57/60	60/63	63/67	67/70	73/77

Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом этапе

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с

лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Рекомендации по проведению мероприятий	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение заместитель директора МБУ ДО СШОР «Юность»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй онлайн»	Ответственный за	1 раз в год

			антидопинговое обеспечение заместитель директора МБУ ДО СШОР «Юность»	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение заместитель директора МБУ ДО СШОР «Юность»	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенства	1. Онлайн обучение на сайте		Обучающийся	1 раз в год

ния спортивного мастерства	РУСАДА			
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение заместитель директора МБУ ДО СШОР «Юность»	1-2 раза в год

Календарный план воспитательной работы

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

		педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которого предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления здоровья, и иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых, в том числе Учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта «баскетбол» и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

	базовым элементам техники и тактики вида спорта «баскетбол»			Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «баскетбол»	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «баскетбол»	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	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 и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «баскетбол»	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта «баскетбол»	60/106	декабрь-май	Деление участков по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	120		
	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/недетренированность	200	сентябрь	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. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

				специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и

	спортивной деятельности			нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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 и структурное 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 процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.