



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа села Кушнаренково
муниципального района Кушнаренковский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «25» августа 2025 г.



И.о. директора

МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

Д.С. Бузанов

Приказ № 17-УБ

от «25» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Этап подготовки: учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

Наименование группы: ТГ- 3 года обучения (ТГ-3)

Количество часов в неделю: 12 часов в неделю, 624 часов в год

Разработчик:

Рахимов И.В. – тренер-преподаватель по баскетболу
МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

с.Кушнаренково, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Программные требования	5
2.1.	Учебный план распределения часов учебно-тренировочных занятий	5
2.2.	Учебный план-график на 2025/2026 учебный год	6
2.3.	Учебно-тематическое планирование группе ТГ-3	7
2.4.	Система контроля	13
3.	Индивидуальный план самостоятельных занятий для обучающихся	16
4.	Перечень информационного обеспечения	19

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу для учебно-тренировочной группы 3 года обучения (ТГ-3) (далее - Программа) составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); дополнительной общеобразовательной программы: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан; в соответствии с требованиями Устава и других локальных актов МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково; с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими организацию и осуществление образовательной деятельности.

Данная Программа реализуется по виду спорта – баскетбол.

Направленность Программы- физкультурно-спортивная.

Срок реализации рабочей программы: данная рабочая программа рассчитана на 2025/2026 учебный год.

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

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

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

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

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, самостоятельная работа.

Форма обучения - очная

В группу ТГ-3 зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение (допуск) врача). Минимальный возраст зачисления детей на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 11 лет (учитывая требования ФССП).

Количество часов в неделю – 12 часов; в год - 624 часов.

Продолжительность академического часа в ТГ-3 составляет 60 мин. Продолжительность занятия максимально - 3 академических часа, количество занятий в неделю - 5 раз.

Минимальное / максимальное количество учащихся в группах, часов в неделю по уровням и годам обучения:

Уровни сложности	Год обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Максимальное количество часов в неделю
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 год обучения (ТГ-3)	12	24	12

Непрерывность освоения программы (6 недель) в каникулярный период и период отпуска тренеров-преподавателей обеспечивается участием обучающихся в тренировочных сборах в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), в спортивно-образовательных центрах (продолжительностью до 21 дня), а также самостоятельной работой обучающихся (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий) и др.

2. Программные требования

2.1. Учебный план распределения часов учебно-тренировочных занятий на 2025/2026 учебный год по баскетболу (52 недели)

№	Разделы подготовки	Количество часов
Количество часов в неделю		12
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	75
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	100
3	Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	50
4	Техническая подготовка (ТехП)	126
5	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	18
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	12
7	Интегральная подготовка (ИнтП)	106
8	Психологическая подготовка (ПП)	44
9	Теоретическая подготовка (ТеорП)	31
10	Тактическая подготовка (ТактП)	62
Всего часов:		624

2.2. Учебный план-график на 2025-2026 учебный год Для группы ТГ-3 (12 часов в неделю)

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спорта - Баскетбол

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год (УТГ-3, 2025/2026)

Недельная нагрузка - 12 астрономических часов

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)			
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август						
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)										12	2											48	77	15	25	75	121		
	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	1	0.2					9	15	100	161	
Специальная физическая подготовка (СФП)																													
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСОС)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	10	17																	50	81	
Техническая подготовка (ТехП)	7	12	15	25	13	21	7	12	8	13	12	2	10	17	8	13	8	13	23	37	5	0.9	10	17			126	20.2	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4							18	2.9	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБЕНТИК)	4	0.7													4	0.7	2	0.4	2	0.4							12	2	
Интегральная подготовка (ИнП)	12	2	7	12	7	12	14	23			10	17	18	29	4	0.7	12	2	11	18				11	18			106	17
Психологическая подготовка (ПП)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7				4	0.7			44	71
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.5								31	5
Тактическая подготовка (ТакП)	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1				2	0.4			62	10
Всего кол-во астрономических часов в месяц	52	8.4	53	8.5	51	8.2	52	8.4	56	9	48	77	52	8.4	50	8.1	54	8.7	52	8.4	53	8.5	51	8.2			624	100	

2.3. Учебно - тематическое планирование в группе ТГ-3

Содержание занятий может меняться в связи с плохим самочувствием учащихся, увеличением восстановительного периода после определенной нагрузки, погодными условиями и другими обстоятельствами, не зависящими от воли тренера-преподавателя.

№ занятия	Краткое содержание (тематическое планирование)
1.	Общая физическая подготовка
2.	Техническая подготовка
3.	Техническая подготовка
4.	Техническая подготовка
5.	Техническая подготовка
6.	Участие в соревнованиях
7.	Техническая подготовка
8.	Тактическая подготовка
9.	Техническая подготовка
10.	Техническая подготовка
11.	Специальная физическая подготовка
12.	Техническая подготовка
13.	Техническая подготовка
14.	Техническая подготовка
15.	Тактическая подготовка
16.	Тактическая подготовка
17.	Техническая подготовка
18.	Техническая подготовка
19.	Техническая подготовка
20.	Интегральная подготовка
21.	Техническая подготовка
22.	Тактическая подготовка
23.	Специальная физическая подготовка
24.	Техническая подготовка
25.	Специальная физическая подготовка
26.	Техническая подготовка
27.	Тактическая подготовка
28.	Специальная физическая подготовка
29.	Специальная физическая подготовка
30.	Интегральная подготовка
31.	Участие в соревнованиях
32.	Судейская практика

33.	Специальная физическая подготовка
34.	Специальная физическая подготовка
35.	Тактическая подготовка
36.	Тактическая подготовка
37.	Тактическая подготовка
38.	Специальная физическая подготовка
39.	Техническая подготовка
40.	Тактическая подготовка
41.	Тактическая подготовка
42.	Тактическая подготовка
43.	Специальная физическая подготовка
44.	Техническая подготовка
45.	Тактическая подготовка (3)
46.	Специальная физическая подготовка
47.	Техническая подготовка (3)
48.	Тактическая подготовка
49.	Интегральная подготовка
50.	Тактическая подготовка (3)
51.	Тактическая подготовка
52.	Техническая подготовка (3)
53.	Специальная физическая подготовка
54.	Специальная физическая подготовка
55.	Техническая подготовка (3)
56.	Специальная физическая подготовка
57.	Инструкторская и судейская практика; интегральная подготовка (3)
58.	Специальная физическая подготовка
59.	Техническая подготовка
60.	Интегральная подготовка (3)
61.	Участие в соревнованиях
62.	Участие в соревнованиях (3)
63.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
64.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
65.	Интегральная подготовка (3)
66.	Специальная физическая подготовка
67.	Техническая подготовка (3)
68.	Специальная физическая подготовка
69.	Специальная физическая подготовка
70.	Техническая подготовка (3)
71.	Участие в соревнованиях

72.	Участие в соревнованиях (3)
73.	Специальная физическая подготовка
74.	Специальная физическая подготовка
75.	Техническая подготовка (3)
76.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
77.	Техническая подготовка (3)
78.	Интегральная подготовка
79.	Интегральная подготовка
80.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
81.	Интегральная подготовка
82.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
83.	Интегральная подготовка
84.	Интегральная подготовка
85.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
86.	Инструкторско-судейская практика
87.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
88.	Общая физическая подготовка
89.	Общая физическая подготовка
90.	Участие в соревнованиях (3)
91.	Участие в соревнованиях
92.	Участие в соревнованиях (3)
93.	Участие в соревнованиях
94.	Общая физическая подготовка
95.	Общая физическая подготовка (3)
96.	Специальная физическая подготовка
97.	Общая физическая подготовка (3)
98.	Специальная физическая подготовка
99.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
100.	Специальная физическая подготовка (3)
101.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
102.	Специальная физическая подготовка (3)
103.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
104.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
105.	Техническая подготовка (3)
106.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
107.	Интегральная подготовка (3)
108.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
109.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
110.	Инструкторская и судейская практика; интегральная подготовка (3)

111.	Специальная физическая подготовка
112.	Специальная физическая подготовка (3)
113.	Специальная физическая подготовка
114.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
115.	Специальная физическая подготовка (3)
116.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
117.	Техническая подготовка (3)
118.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
119.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
120.	Техническая подготовка (3)
121.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
122.	Техническая подготовка (3)
123.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
124.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
125.	Техническая подготовка (3)
126.	Интегральная подготовка
127.	Интегральная подготовка (3)
128.	Интегральная подготовка
129.	Инструкторская и судейская практика
130.	Интегральная подготовка (3)
131.	Специальная физическая подготовка
132.	Специальная физическая подготовка (3)
133.	Специальная физическая подготовка
134.	Техническая подготовка
135.	Специальная физическая подготовка (3)
136.	Техническая подготовка
137.	Техническая подготовка (3)
138.	Техническая подготовка
139.	Техническая подготовка
140.	Техническая подготовка (3)
141.	Техническая подготовка
142.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
143.	Техническая подготовка
144.	Интегральная подготовка
145.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
146.	Интегральная подготовка
147.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
148.	Интегральная подготовка
149.	Интегральная подготовка

150.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
151.	Инструкторская и судейская практика
152.	Интегральная подготовка (3)
153.	Специальная физическая подготовка
154.	Специальная физическая подготовка
155.	Специальная физическая подготовка (3)
156.	Участие в соревнованиях
157.	Участие в соревнованиях (3)
158.	Техническая подготовка
159.	Техническая подготовка
160.	Специальная физическая подготовка (3)
161.	Участие в соревнованиях
162.	Участие в соревнованиях (3)
163.	Техническая подготовка
164.	Интегральная подготовка
165.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
166.	Интегральная подготовка
167.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
168.	Интегральная подготовка
169.	Интегральная подготовка
170.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
171.	Инструкторская и судейская практика
172.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
173.	Медицинские, медико-биологические, тестирования и контроль
174.	Медицинские, медико-биологические, тестирования и контроль
175.	Специальная физическая подготовка (3)
176.	Специальная физическая подготовка
177.	Специальная физическая подготовка (3)
178.	Специальная физическая подготовка
179.	Техническая подготовка
180.	Техническая подготовка (3)
181.	Техническая подготовка
182.	Техническая подготовка (3)
183.	Техническая подготовка
184.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
185.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
186.	Интегральная подготовка
187.	Участие в соревнованиях (3)
188.	Интегральная подготовка

189.	Интегральная подготовка
190.	Интегральная подготовка (3)
191.	Участие в соревнованиях
192.	Участие в соревнованиях (3)
193.	Медицинские, медико-биологические, тестирования и контроль
194.	Медицинские, медико-биологические, тестирования и контроль
195.	Интегральная подготовка (3)
196.	Участие в соревнованиях
197.	Специальная физическая подготовка; инструкторская и судейская практика (3)
198.	Техническая подготовка
199.	Техническая подготовка
200.	Техническая подготовка (3)
201.	Техническая подготовка
202.	Техническая подготовка (3)
203.	Техническая подготовка
204.	Техническая подготовка
205.	Техническая подготовка (3)
206.	Техническая подготовка
207.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
208.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
209.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
210.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
211.	Интегральная подготовка
212.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
213.	Интегральная подготовка
214.	Интегральная подготовка
215.	Интегральная подготовка (3)
216.	Интегральная подготовка
217.	Интегральная подготовка (3)
218.	Общая физическая подготовка
219.	Общая физическая подготовка
220.	Общая физическая подготовка (3)
221.	Общая физическая подготовка
222.	Общая физическая подготовка (3)
223.	Общая физическая подготовка
224.	Общая физическая подготовка
225.	Общая физическая подготовка (3)
226.	Общая физическая подготовка

227.	Общая физическая подготовка (3)
228.	Общая физическая подготовка
229.	Общая физическая подготовка
230.	Общая физическая подготовка (3)
231.	Общая физическая подготовка
232.	Общая физическая подготовка (3)
233.	Общая физическая подготовка
234.	Общая физическая подготовка
235.	Общая физическая подготовка (3)
236.	Общая физическая подготовка
237.	Общая физическая подготовка (3)
238.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
239.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
240.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
241.	Общая физическая подготовка
242.	Общая физическая подготовка (3)
243.	Общая физическая подготовка
244.	Общая физическая подготовка
245.	Специальная физическая подготовка (3)
246.	Общая физическая подготовка
247.	Специальная физическая подготовка (3)
248.	Общая физическая подготовка
249.	Общая физическая подготовка
250.	Специальная физическая подготовка (3)
251.	Техническая подготовка
252.	Техническая подготовка (3)
253.	Техническая подготовка
254.	Интегральная подготовка
255.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
256.	Интегральная подготовка
257.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (3)
258.	Интегральная подготовка
259.	Интегральная подготовка
260.	Интегральная подготовка (3)

2.4. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее - 13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более – 9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее – 150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее - 32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более – 10,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее – 35
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более - 65
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более – 3,0
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»	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Челночный бег 3x10 метров, 10 площадок по 28 м.

Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Бег 14 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Скоростное ведение мяча 20 м. Ведение начинается по свистку тренера. Испытуемый начинает ведение мяча с максимальной скоростью, обводя конусы.

3. Индивидуальный план самостоятельных занятий для учащихся учебно-тренировочной группы 3 года обучения (ТГ-3)

отделения баскетбола в летний период

(примерный, рекомендуемый)

Недельный цикл повторяется в течение 6 недель.

1 занятие.

№ п/п	Занятие	Продолжительность выполнения (мин.)
1.	Легкий бег	10
2.	Упражнения типа "зарядка"	10
3	А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром. Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол	20
4	Б) Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол	10
5	В) То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)	20
6	«Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге	10

	перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону	
7	«Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку	10
8	Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону	10
9	Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону	10
10	А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром. Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол	10

2 занятие

№ п/п	Занятие	Продолжительность выполнения (мин.)
1.	Легкий бег	5
2.	Упражнения типа "зарядка"	5
3.	Упражнения ОФП и СФП Бег. Выполняется в любых условиях: по дорожке стадиона, в лесу, поле, по улице и тд. Начать с 20 минут непрерывного бега, а затем прибавлять еженедельно по 5-10 минут, доводя общую продолжительность до 45-60 минут. Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста, т.е. без спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, прыжками, рывками	20
4.	Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой	10
5.	Ведение мяча вокруг ног по восьмерке	10
6.	Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука	10
7.	Упражнение на «быстроту» рук	10
8.	Упражнения общей физической подготовки	10

9.	Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону	20
10.	Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону	20

3 занятие

№ п/п	Занятие	Продолжительность выполнения (мин.)
1.	Легкий бег	10
2.	Упражнения типа "зарядка"	10
3.	Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой	20
4.	«Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги	20
5.	«Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой	20
6.	«Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой	20
7.	Переводы перед собой	20
8.	Переводы из-за спины	20
9.	Переводы за спиной	20
10.	Кросс (равномерный бег)	20

4 занятие

№ п/п	Занятие	Продолжительность выполнения (мин.)
1.	Легкий бег	10
2.	Упражнения типа "зарядка"	10
3.	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной)	10
4.	Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами	10
5.	Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствие различными способами	10
6.	Ведение мяча без зрительного контроля	10

	(с очками, козырек, закрытые глаза)	
7.	Начало ведения мяча после финтов: А) на бросок Б) на проход В) на передачу	20
8.	Начало ведения после поворотов	10
9.	Начало ведения после ловли подброшенного мяча и поворота Примечания. Любое из этих упражнений можно выполнять на время, например по 30 секунд, или на количество, например по 50 раз. В среднем выполнение всех упражнений потребует примерно 30 минут, а с освоением их и того меньше	10
10.	Передачу выполнять со сменой или на время (30 секунд) или количество (50 раз)	20

4. Перечень информационного обеспечения

Список использованной литературы:

1. Баскетбол: спортивная энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2013. – 56 с.
2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. – 384 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.
7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол / В.А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 98 с.
8. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
9. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

Дополнительная литература

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://russiabasket.ru/> - российская федерация баскетбола.

2. <http://www.fiba.basketball/> - международная федерация баскетбола.

3. <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-basketbol-utv-prikazom-minsporta/pravila-vida-sporta-basketbol/> - правила вида спорта «баскетбол»

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/351565390?marker=6540IN>

5. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1300260948>

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ [[электронный ресурс] Режим доступа: <https://base.garant.ru/12157560/>

7. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>

8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

9. Официальный сайт МАУ ДО ДЮСШ села Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан <https://kushdush.02edu.ru/>