

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Победа»

(МБУ ДО «СШ «Победа»)

656050 г.Барнаул, ул. Антона Петрова 146г, тел.: (3852) 206-156, (3852) 206-155, (3852) 206-153  
E-mail: dbarnaul@mail.ru

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
протокол № 03  
от «05» 06 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Победа»

С.А.Квасов

Приказ № 239 от «05» 06 2023г

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Дополнительная образовательная программа разработана на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»  
(приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1006)

Разработчики программы:

тренер-преподаватель Постникова Валентина Ивановна  
инструктор-методист Игнатенко Юлия Сергеевна

Барнаул 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения .....	4
1.1. Характеристика вида спорта баскетбола .....	4
1.2. Цель программы.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах .....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий .....	7
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия .....	8
2.3.3. Показатели соревновательной деятельности.....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.6.1. Теоретическая часть .....	14
2.6.2. План антидопинговых мероприятий .....	16
2.6.3. Определения терминов .....	16
2.7. План инструкторской и судейской практики .....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III. Система контроля	23
3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....	26
IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол .....	28
4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
4.1.1. Этап начальной подготовки первого года .....	28
Специальная физическая подготовка .....	29
4.1.2. Этап начальной подготовки второго-третьего года.....	30

4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет).....	33
4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет) .....	35
4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	38
4.2. Учебно-тематический план .....	40
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта баскетбол.....	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	45
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	45
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46
6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	47
6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	47
VII. Список литературных источников .....	48
8. Приложения.....	51

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу. С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 10061 (далее — ФССП).

### 1.1. Характеристика вида спорта баскетбола

Баскетбол (англ. Basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя).

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко - штрафной бросок, 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации – НБА).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры -

пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

## 1.2. Цель программы

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; - получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах**

Для спортивных дисциплин: баскетбол:

Этап начальной подготовки - 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше (возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Для спортивных дисциплин: баскетбол 3х3:

Этап начальной подготовки - 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше (возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки) (*Приложение № 1*).

### **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Для спортивных дисциплин: баскетбол:

Этап начальной подготовки до года – 6 часа в неделю (общее количество 312 часов в год), свыше года – 8 часов в неделю (общее количество 416 часов в год);

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет – 12 часов в неделю (общее количество 624 часа в год), свыше трех лет 16 часов в неделю (общее количество 832 часа в неделю);

Этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год).

Для спортивных дисциплин: баскетбол 3х3:

Этап начальной подготовки до года – 6 часа в неделю (общее количество 312 часов в год), свыше года – 8 часов в неделю (общее количество 416 часов в год);

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет – 12 часов в неделю (общее количество 624 часа в год), свыше трех лет 16 часов в неделю (общее количество 832 часа в неделю);

Этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год) (*Приложение № 2*)

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

### 2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Виды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»: Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное

физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Техническая подготовка обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство, включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренировки, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности. Это своего рода планирование на будущее.

Психологическая подготовка. Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (*Таблица №1*).



## Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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		

### 2.3.3. Показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол представлены в *Таблице № 2*.

Таблица №2

#### Показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	6
Для спортивных дисциплин: баскетбол					
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Для спортивных дисциплин: баскетбол 3x3					
Контрольные	-	-	10	10	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, а

также Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

- имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответственно положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

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

- тренировочные мероприятия;

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

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в *Приложении №3*.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №3

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта баскетбол и терминологии, принятой в виде спорта баскетбол; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение года

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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 в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

### 2.6.1. Теоретическая часть

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 реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с обучающимися, 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.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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.

## 2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица №4

### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование разделов, предметов, тем	«+» - проведение мероприятий				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	Теоретические занятия на тему:					
	Что такое допинг, исторический обзор проблему допинга	+	+	+		
	Ценности спорта, мотивация исполнения антидопинговых правил	+	+	+	+	+
	Нормативно-правовая база антидопинговой работы				+	+
2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА: <a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a> с получением сертификата	+	+	+	+	+
3	Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	+	+	+	+	+

## 2.6.3. Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от



ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не

проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила баскетбол, правила поведения на площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Одной из задач организаций является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть:

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

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Таблица №3

Годовой план-график распределения часов инструкторской и судейской практики

№ п/п		Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Инструкторская и судейская практика	На тренировочном этапе до трех лет												
2		1	2	2	1	1	1	1	0	1	2	1	2	15
3		На тренировочном этапе свыше трех лет (ТГ-4)												
4		1	2	3	1	2	1	1	1	3	1	2	2	20
5		На тренировочном этапе свыше трех лет (ТГ-5)												
6		2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	20
11		На этапе совершенствования спортивного мастерства												
12		2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	25

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

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по баскетбол и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого один раз в год должно проводиться углубленное медицинское обследование обучающихся на базе диспансера, дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму спортсмена, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

Учитывая возрастные особенности - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Таблица №6

### План медицинских и медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап	Наименование мероприятия	Сроки
1.	НП, ТГ, СС	Медицинский контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований во время проведения учебно-тренировочных занятий, при проведении физкультурных и спортивных мероприятий	По плану физкультурных, спортивных мероприятий и расписанию учебно-тренировочных занятий
2.	НП, ТГ, СС	Проведение профилактических мероприятия по предупреждению заболеваний среди обучающихся	Постоянно
3.	НП, ТГ, СС	Профилактические беседы с занимающимися: - о самоконтроле спортсмена, привитию навыков гигиены, профилактике алкоголизма, курения и оценке физического состояния учащихся; - о влиянии тренировочных нагрузок на спортсменов с учетом возрастных особенностей организма учащихся и использовании средств восстановления; - о предупреждении травматизма среди учащихся во время занятий и привития навыков оказания первой медицинской помощи	В течение года
4.	НП, ТГ, СС	Углубленный Медицинский осмотр	1 раз в год

#### Планы применения восстановительных средств:

Для восстановления, обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста

и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### Этап начальной подготовки.

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

#### Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

#### Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний баскетболистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Таблица №4

**План применения восстановительных средств и мероприятий**  
(необходимо согласование с врачом физкультурного диспансера)

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	Этап подготовки
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода	Этап НП, УТ, ССМ
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена	Этап НП, УТ, ССМ
3.	Фармакологические средства: 1. Микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий	Этап УТ, ССМ

4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	По назначению	Этап НП, УТ, ССМ
----	--	---------------	------------------

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 этапе начальной подготовки:

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

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.

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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта РФ), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых



дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 1 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, обучающихся баскетбол. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период), подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

Таблица №5

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

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Таблица №6

**ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Таблица №7

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

**4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу  
спортивной подготовки**

**4.1.1. Этап начальной подготовки первого года**

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – ознакомление с простейшими приемами баскетбол и специализированными движениями.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, со штангой.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу, в стороны на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

#### Техническая подготовка

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача одной рукой с места. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении.

#### Тактическая подготовка:

*Тактические действия игроков в нападении:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и

конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

#### *Тактические действия игроков в защите:*

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

#### Психологическая подготовка:

Психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

#### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

### 4.1.2. Этап начальной подготовки второго-третьего года

Основная направленность образовательного процесса – ознакомление с основными средствами баскетбол и первоначальная практика боя.

#### Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевой пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи:

наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

#### Техническая подготовка

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой на месте и в движении. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя

руками с места и в движении. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### Тактическая подготовка

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико-тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Эффективное выполнение данного технико-тактического действия сопровождается подбором и добиванием мяча в корзину либо его откидкой партнеру для продолжения атаки. Выигрыш «чужого щита» во многом определяет конечный результат игрового соперничества. Этому компоненту спортивного мастерства уделяют значительное внимание при подготовке квалифицированных баскетболистов. Передвижения баскетболиста в нападении должны носить осмысленный характер. Бесцельная, хаотичная смена позиций не принесет стабильного успеха. Своевременность и рациональность — основные слагаемые результативной «игры без мяча». Искусству передвижений и освобождения от опеки соперников необходимо обучать с первых же занятий баскетболом.

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность обучающегося. К ним относятся такие словесные средства, как «самоприказы», убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.



К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

#### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

### 4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров-преподавателей направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ игровых ситуаций.

#### Общая физическая подготовка

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном

отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### Техническая подготовка

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Передача двумя руками в движении, в прыжке. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение по прямой, по кругам, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### Тактическая подготовка:

1. Объяснение и показ разновидностей ловли и передачи мяча в конкретной игровой ситуации, взаимодействие 2 игроков в нападении. Подстраховка в защите.

2. Чередование разновидностей ловли и передачи мяча на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча—сочетание поворотов на месте (вперед-назад) —передача; передача—присесть—встать в и. п.—ловля мяча; передача—кувырок вперед (назад) — встать в и. п.—ловля мяча; ловля мяча—сочетание поворотов на месте (впередназад)—передача—прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° —встать в и.п. и т.п.

3. Чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки. Изучение комбинированной атаки в быстром нападении.

4. Выполнение изучаемого способа передач на месте через «слабые зоны» в стойке пассивного защитника с последующим передвижением в заранее указанном направлении и получением обратной передачи.Изучение комбинаций в нападении.

### Психологическая подготовка:

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе обучающиеся принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому обучающиеся должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации обучающихся, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

### Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе обучающиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед обучающимися, чтобы только побеждать. А чтобы набрать соревновательный опыт, обучающиеся с помощью тренеров-преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

#### 4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

### Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

### Специальная физическая подготовка

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

### Техническая подготовка:

Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние). Броски в корзину одной рукой сверху. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

### Тактическая подготовка:

Тактика игры против зонной защиты. Ведение мяча с поворотом в движении. Его выполнение включает скрестный шаг разноименной с ведущей рукой ногой, поворот на ней в сочетании с взрывным обратным шагом одноименной ноги и одномоментным переводом мяча с руки на руку. Поворот заканчивается непрерывным движением в сторону от защитника. В начале поворота мяч обхватывается спереди кистью ведущей руки, а после его завершения подхватывается другой рукой для продолжения ведения. Продолжительная задержка мяча может привести к нарушению правил игры, а положение спиной к защитнику ограничивает дриблеру контроль над игровой ситуацией. Поэтому воспроизведение этого приема должно производиться максимально быстро и неожиданно для соперника. Противодействие игроку без мяча. Выбор позиции. Защита против игрока без мяча.

#### Психологическая подготовка:

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В тренировочном процессе на тренировочном этапе 4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

#### Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На тренировочном этапе 4 года, обучающиеся имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы обучающиеся на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в

списки сборной команды, для участия всероссийских и международных соревнований.

В этом периоде подготовки, обучающиеся должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях.

#### Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

#### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

### 4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

#### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и

левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### Техническая подготовка:

Передача мяча одной рукой (поступательные, сопровождающие). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной и двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### Тактическая подготовка:

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

#### Самостоятельная работа

Самостоятельная работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица №8

#### Учебно-тематический план этапа начальной подготовки (до 1 года)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Требования техники безопасности при занятиях	15	октябрь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
История возникновения вида спорта и его развитие	15	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорта. 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	15	декабрь	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	15	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Требования техники безопасности при занятиях	15	январь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Антидопинг. Основные понятия.	15	февраль	Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга.
Вредные привычки	15	февраль	Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы	15	март	Понятие о технических элементах вида



обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Допинг в спорте	15	апрель	Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил.
Режим дня и питание обучающихся	15	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15	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.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>		

Таблица №9

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Требования техники безопасности при занятиях	25	октябрь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	25	октябрь	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	25	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Терминология, применяемая в баскетбол	25	ноябрь	Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Физиологические основы физической культуры	25	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	25	декабрь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	25	январь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Требования техники безопасности при занятиях	25	январь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Антидопинг. Основные понятия.	25	февраль	Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга.
Вредные привычки	25	февраль	Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	25	март	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	25	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Допинг в спорте	25	апрель	Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил.
Режим дня и питание обучающихся	25	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Основы философии и психологии спортивных единоборств	25	май	Понятие о психологической подготовке. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.
Противодействие допингу в спорте	25	май	Исторический обзор проблем допинга в спорте. Основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс.
Правила вида спорта	50	июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

			спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Врачебный контроль и самоконтроль	35	июль	Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесённых заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средства нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях	50	август	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	50	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>		

Таблица №10

Этап совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Требования техники безопасности при занятиях	45	октябрь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	90	ноябрь	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	90	декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Требования техники безопасности при занятиях	45	январь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Допинг в спорте	45	февраль	Нормативно-правовая база антидопинговой работы.
Вредные привычки	45	февраль	Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение

Психологическая подготовка	90	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	90	май	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	90	июнь	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		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. Медикобиологические средства восстановления: - питание; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; - массаж; - витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Требования техники безопасности при занятиях	45	август	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>		

## **V. 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» к материально-технической базе и инфраструктуре.

Учебно-тренировочные занятия проходят в здании муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школе «Победа», переданного в оперативное управление на основании, а также на базе МБОУ «Средней общеобразовательной школы №106, согласно договору, безвозмездного пользования.

Для реализации программы используется:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки (мужская, женская)
- душевые (мужская, женская)

- медицинский кабинета (оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)). Регистрационный номер лицензии: ЛО-22-01-005889.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (*Приложение № 4*);

- обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП (*Приложение № 5*);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание, обучающихся в период проведения спортивных мероприятий, осуществляется на основании Приказа от 01.10.2021 96 «Об утверждении Порядка финансирования за счет средств бюджета города Барнаула и норм расходов средств на проведение муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план официальных муниципальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Барнаула».

## 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими и руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "баскетбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

### 6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <https://russiabasket.ru/>
3. <https://minsport.alregn.ru/>

### 6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. в силу с 01.01 2023).

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»  
(приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1006)
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ). Федеральное Государственное Бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания» Москва 2022.

## **VII. Список литературных источников**

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 3.Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
- 4.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
- 5.Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Д.И. Нестеровский. –3-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
6. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова - М: Физкультура и спорт, 2002. – 336 с.
7. Железняк Ю.Д. Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б. и др. – Москва, 1984 г.-150 с.
8. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г. -144 с.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие /



Грасис А.М. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1967 г. - 112 с.

10. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение./ Линдберг Ф. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1971 г. -278с

11. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание/ В.С. Родиченко и др.- Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2005 г.

12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов/ Яхонтов Е.Р. - Санкт-Петербург, 2008 г.

13. Чернов С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2009 г.

14. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ под редакцией Яхонтова Е.Р. - Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

15. Егоров А. В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. - 2015 г. -№8 - С. 428-430.

16. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие./ Яхонтов Е.Р.- Санкт-Петербург: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000 г. - 58 с.

17. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

18. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.

19. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 412 с.

20. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2011. - 142 с.

21.Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-

тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006. -180 с.

## 8. Приложения

### Приложение №1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

## Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	НП-1	НП-2, НП-3	ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3	ТГ-4	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин: баскетбол

№ 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		ССМ	ВСМ		
НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2,3	ТГ-4	ТГ-5				
Недельная нагрузка в часах								
6	8	12	16	18	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)								
12	12	8	8	8	4	2		
1.	Общая физическая подготовка	62	74	88	102	120	100	128
2.	Специальная физическая подготовка	43	66	106	134	150	175	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	контрольные-12	контрольные-17	50	90	95	100	130
4.	Техническая подготовка	99	124	150	167	180	120	170
5.	Тактическая, теретическая,	56	74	95	167	195	196	225

	психологическая подготовка							
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15	20	20	25	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	15	18	20	40	70
8.	Интегральная подготовка	31	49	105	134	156	180	260
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	936	1248

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,  
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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



	(наколенник)										
1 2.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	2	1	2	1
1 3.	Футболка	штук	на обучающемся	-	-	2	1	3	1	4	1
1 4.	Шапка спортивная	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
1 5.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающемся	1	1	3	1	5	1	5	1
1 6.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	3	1