

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ  
ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»**

243145 Брянская обл., г.о. город Клинцы, г.Клинцы, ул. Ворошилова, д. 39А,  
тел./факс 8(48336)5-14-32

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО СШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО СШ «Луч»  
им. В. Фридзона

  
О.А. Доманчук

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Баскетбол»

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:  
Зам. директора по УВР Осипенко И.В.  
Тренер – преподаватель Лапинская Т.К.

г. Клинцы  
2026 г.

## 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 14.11.2025 г. № 954 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. 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. 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. 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 и т.д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания: Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2025 г., регистрационный № 84625).

баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста. Отличительные особенности баскетбола. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста. Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои силы, возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

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 отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в баскетболе.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели, поставленной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Основные задачи реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол», в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются и направлены:

На этапе **начальной подготовки** на:

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

На **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) на:

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

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** на:

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

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов.

Приём на обучение по программе осуществляется на основании индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с баскетболистами в СШ.

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

К основным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (46 недель тренировочного процесса в условиях спортивной школы, 6 недель вне сетки учебно-тренировочных занятий (самостоятельная работа, восстановительные мероприятия, соревнования, тренировочные сборы в условиях оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием).

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе **начальной подготовки** - двух часов (120 мин); на **учебно-тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов (180 мин); на этапе **совершенствования спортивного мастерства** - четырех часов (240 мин).

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |       |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
|                                                           |                                                    |                                                                | Мин.                    | Макс. |
| Этап начальной подготовки                                 |                                                    |                                                                |                         |       |
| 1 год обучения                                            | 3                                                  | 8 – 9                                                          | 15                      | 20    |
| 2 год обучения                                            |                                                    | 9 – 10                                                         | 15                      | 18    |
| 3 год обучения                                            |                                                    | 10 – 11                                                        | 15                      | 18    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                    |                                                                |                         |       |
| УТГ 1 г.о.                                                | 5                                                  | 11 - 12                                                        | 12                      | 18    |
| УТГ 2 г.о.                                                |                                                    | 12 - 13                                                        | 12                      | 18    |
| УТГ 3 г.о.                                                |                                                    | 13 - 14                                                        | 12                      | 18    |

|                                               |                   |         |    |    |
|-----------------------------------------------|-------------------|---------|----|----|
| УТГ 4 г.о.                                    |                   | 14 - 15 | 12 | 16 |
| УТГ 5 г.о.                                    |                   | 15 - 16 | 12 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14      | 6  | 12 |

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет. Лица, зачисленные на спорт подготовку, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд «первый спортивный разряд», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения проводится на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего этапа спортивной подготовки проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки. При объединении в одну группу обучающихся, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий. При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. Максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе.

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной

## ПОДГОТОВКИ

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                               |                |                                               |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                   | Свыше трех лет |                                               |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 6          | 10                                                            | 12             | 16                                            |
| Общее количество часов в год | 312                                | 312        | 520                                                           | 624            | 832                                           |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения, применяемой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" является учебно-тренировочное занятие.

**Учебно-тренировочное занятие** является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Задачи занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в баскетбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при

различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных команд. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, отработка практических приёмов по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебнотренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий          | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 14                                            |

|                                                        |                                                                                     |                                                                           |                                          |             |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|
|                                                        | к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации                |                                                                           |                                          |             |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |                                                                                     |                                                                           |                                          |             |
| 2.1.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                         | 14                                       | 18          |
| 2.2.                                                   | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                         | -                                        | До 10 суток |
| 2.3.                                                   | Мероприятия для медицинского обследования                                           | -                                                                         | -<br>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                              |             |

#### 2.4 Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, матчи   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                       | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                       | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол» |                                    |            |                                                           |                |                                               |
| Контрольные                           | 1                                  | 1          | 3                                                         | 3              | 5                                             |

|                                           |   |   |    |    |    |
|-------------------------------------------|---|---|----|----|----|
| Отборочные                                | - | - | 1  | 1  | 1  |
| Основные                                  | - | - | 3  | 3  | 3  |
| Матчи                                     | - | - | 30 | 40 | 40 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» |   |   |    |    |    |
| Контрольные                               | 1 | 1 | 10 | 10 | 5  |
| Отборочные                                | - | - | 1  | 1  | 1  |
| Основные                                  | - | - | 3  | 3  | 5  |
| Матчи                                     | - | - | 20 | 20 | 20 |

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

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. - Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного

отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

## **2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки баскетболистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах. Продолжительность учебного года 52 недели. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

## **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                                              | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                     |                   |                                                       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                  | Этап<br>начальной<br>подготовки    |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап совершенство-<br>вания спортивного<br>мастерства |
|          |                                                                                                                  | До<br>года                         | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                      | Свыше<br>трех лет |                                                       |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                                               | 18-20                              | 16-18         | 14-16                                                               | 12-14             | 10-12                                                 |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                      | 12-14                              | 14-16         | 16-18                                                               | 16-18             | 18-20                                                 |
| 3.       | Участие<br>в спортивных<br>соревнованиях (%)                                                                     | -                                  | -             | 5-10                                                                | 7-12              | 7-14                                                  |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                    | 30-32                              | 28-30         | 24-26                                                               | 20-22             | 12-14                                                 |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)                                              | 14-18                              | 14-18         | 16-18                                                               | 20-24             | 20-24                                                 |
| 6.       | Инструкторская и<br>судейская практика<br>(%)                                                                    | -                                  | -             | 1-3                                                                 | 1-4               | 2-4                                                   |
| 7.       | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование<br>и контроль (%) | 1-3                                | 1-3           | 2-4                                                                 | 2-4               | 2 - 4                                                 |
| 8.       | Интегральная<br>подготовка (%)                                                                                   | 8-10                               | 10-12         | 16- 18                                                              | 16-20             | 18-24                                                 |

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                          | Этапы и годы подготовки                                                     |            |          |                                                           |                |                                               |  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|--|
|                              |                                                                                                             | Этап начальной подготовки                                                   |            |          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |  |
|                              |                                                                                                             | До года                                                                     | Свыше года |          | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |  |
|                              |                                                                                                             |                                                                             | НП 2 г.о.  | НП 3 г.о |                                                           |                |                                               |  |
|                              |                                                                                                             | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |          |                                                           |                |                                               |  |
|                              |                                                                                                             | 6                                                                           | 6          | 6        | 10                                                        | 12             | 18                                            |  |
|                              |                                                                                                             | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |          |                                                           |                |                                               |  |
|                              |                                                                                                             | 1,5 - 2                                                                     | 2          | 2        | 3                                                         | 3              | 4                                             |  |
|                              |                                                                                                             | Наполняемость групп (человек)                                               |            |          |                                                           |                |                                               |  |
|                              |                                                                                                             | 12 -20                                                                      | 12 -18     | 12 - 16  | 8 - 14                                                    | 8 - 12         | 2 - 4                                         |  |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                                                 | 60                                                                          | 60         | 60       | 70                                                        | 80             | 110                                           |  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                                           | 40                                                                          | 40         | 40       | 80                                                        | 90             | 125                                           |  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                                          | -                                                                           | -          | -        | 23                                                        | 28             | 85                                            |  |
| 4                            | Техническая подготовка                                                                                      | 96                                                                          | 96         | 96       | 110                                                       | 115            | 117                                           |  |
| 5.                           | Тактическая<br>Теоретическая<br>психологическая<br>подготовка                                               | 45                                                                          | 45         | 45       | 80                                                        | 120            | 140                                           |  |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                                         | -                                                                           | -          | -        | 7                                                         | 10             | 35                                            |  |
| 7                            | Медицинские, медико – биологические мероприятия, тестирование, контроль                                     | 5                                                                           | 5          | 5        | 10                                                        | 14             | 38                                            |  |
| 8                            | Интегральная подготовка                                                                                     | 30                                                                          | 30         | 30       | 80                                                        | 95             | 178                                           |  |
| 9                            | Восстановительные мероприятия, учебно – тренировочные сборы в период летних каникул, самостоятельная работа | 36                                                                          | 36         | 36       | 60                                                        | 72             | 108                                           |  |
| Общее количество часов в год |                                                                                                             | 312                                                                         | 312        | 312      | 520                                                       | 624            | 936                                           |  |

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

| № 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><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года   |
|       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <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. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <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. | Режим питания и отдыха                                                                    | <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 закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul> | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | 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                                                                                                            | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 4.1  | Волонтерская деятельность                                                                                 | <b>Сопровождение спортивно-массовых мероприятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года |
|      |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- 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. Спортсмены 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 допингконтроля 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.

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

**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 паралимпийский 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

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.

## **План мероприятий**

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1. Что такое допинг и допинг - контроль?<br>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)<br>3. Последствия допинга для здоровья<br>4. Допинг и зависимое поведение<br>6. Профилактика допинга<br>6. Как повысить результаты без допинга?<br>7. Причины борьбы с допингом<br>...                                                                                  | 1-2 раза в год   | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов<br>2. Основы управления работоспособностью спортсмена<br>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил<br>4. Запрещенные субстанции и методы<br>5. Допинг и спортивная медицина<br>6. Психологические и имиджевые последствия допинга<br>7. Процедура допинг - контроля<br>8. Организация антидопинговой работы<br>... | 2 раза в год     | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Этапы                                                     | 1. Допинг как глобальная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 раза в год     | Включить в повестку дня                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| совершенство<br>вания<br>спортивного<br>мастерства и | проблема современного спорта<br>2 Предотвращение допинга в<br>спорте<br>3 Допинг-контроль<br>4 Медицинские,<br>психологические, социальные<br>аспекты допинга<br>5 Актуальные тенденции в<br>антидопинговой политике<br>6 Основы методики<br>антидопинговой профилактики |  | родительского собрания<br>вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для<br>родителей. Научить<br>родителей пользоваться<br>сервисом по проверке<br>препаратов на сайте РАА<br>«РУСАДА»: |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.8 Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований. По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Провести разминку в группе. Провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
- Знать правила и уметь заполнять протокол.
- Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.
- Участвовать в судействе учебных игр.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Занимающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа

спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС); наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

-контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня,

сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

| <b>Время проведения</b>      | <b>Средства восстановления</b>                                                                                                    |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| После утренней тренировки    | Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем                                                   |
| После тренировочных нагрузок | Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально:<br>- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ<br>- сауна, массаж |

### **3. Система контроля**

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

#### **На 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

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

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Вступительные<br>нормативы |             | НП 1 г.о. |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|-------------|-----------|---------|
|                                                |                                                |                      | мальчики                   | девочк<br>и | мальчики  | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |                                                |                      |                            |             |           |         |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | не более                   |             | не более  |         |
|                                                |                                                |                      | 10,5                       | 10,8        | 10,3      | 10,6    |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее                   |             | не менее  |         |
|                                                |                                                |                      | 110                        | 105         | 130       | 120     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |                            |             |           |         |
| 2.1.                                           | Прыжок вверх с места<br>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     |

**Этап начальной подготовки (группа НП – 2 г.о.)**

| №<br>п/п                                  | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                           |                                             |                      | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                      | Челночный бег 3x10 м                        | с                    | не более |         |
|                                           |                                             |                      | 9,8      | 10,3    |
| 1.2.                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                           |                                             |                      | 140      | 125     |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                        |    |          |     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|----|----------|-----|
| 2.1.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |     |
|                                                |                                        |    | 26       | 20  |
| 2.2.                                           | Бег на 14 м                            | с  | не более |     |
|                                                |                                        |    | 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» (НП 3 г.о.)**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                    |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                    |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание<br>рук<br>в упоре лежа на полу               | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 13                | 7                   |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                               | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 9,2               | 9,4                 |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                     | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 150               | 135                 |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>спине<br>(за 1 мин) | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 33                | 28                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                      |                   |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение<br>мяча<br>20 м                                 | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 4.8               | 5.0                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                          | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 35                | 30                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10<br>площадок по 28 м                               | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 65.0              | 70.0                |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                        | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 3,0               | 3,4                 |

| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                              |                    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|
| 3.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |

Учебно – тренировочный этап (УТГ 1 г.о.)

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
|                                                |                                                                    |                      | юноши/<br>мужчины  | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                    |                      |                    |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание<br>рук<br>в упоре лежа на полу               | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 15                 | 9                   |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                               | с                    | не более           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 8,7                | 9,0                 |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами                  | см                   | не менее           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 160                | 145                 |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>спине<br>(за 1 мин) | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 35                 | 30                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                      |                    |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение<br>мяча<br>20 м                                 | с                    | не более           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 4.8                | 5.0                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                          | см                   | не менее           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 35                 | 31                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10<br>площадок по 28 м                               | с                    | не более           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 65                 | 70                  |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                        | с                    | не более           |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 3,0                | 3,3                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                    |                      |                    |                     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)    |                      | Не устанавливается |                     |

Учебно – тренировочный этап (УТГ 2 г.о.)

| № | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------|---------|----------|
|---|------------|---------|----------|

| п/п                                            |                                                                    | измерения         | юноши/<br>мужчины                                                                                                                                                                                                        | девушки/<br>женщины |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                  | количество<br>раз | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 20                                                                                                                                                                                                                       | 10                  |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3х10 м                                               | с                 | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 8,5                                                                                                                                                                                                                      | 8,7                 |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                     | см                | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 175                                                                                                                                                                                                                      | 155                 |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин)    | количество<br>раз | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 37                                                                                                                                                                                                                       | 32                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча<br>20 м                                    | с                 | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 4.8                                                                                                                                                                                                                      | 5.0                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                          | см                | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 36                                                                                                                                                                                                                       | 31                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок<br>по 28 м                               | с                 | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 65.0                                                                                                                                                                                                                     | 68.0                |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                        | с                 | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                   | 2,9                                                                                                                                                                                                                      | 3,2                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)    |                   | Не устанавливается                                                                                                                                                                                                       |                     |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет) |                   | Спортивные разряды –<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«третий спортивный<br>разряд», «второй<br>спортивный разряд» |                     |

Учебно – тренировочный этап (УТГ 3 г.о.)

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                |                                                                    |                      | юноши/<br>мужчины                                                                                                                                                                                                        | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                  | количество раз       | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 25                                                                                                                                                                                                                       | 12                  |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                               | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 8,0                                                                                                                                                                                                                      | 8,5                 |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                     | см                   | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 185                                                                                                                                                                                                                      | 165                 |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин)    | количество раз       | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 40                                                                                                                                                                                                                       | 34                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча<br>20 м                                    | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 9,0                                                                                                                                                                                                                      | 9,8                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                          | см                   | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 37                                                                                                                                                                                                                       | 32                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок<br>по 28 м                               | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 64.0                                                                                                                                                                                                                     | 67.0                |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                        | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 2,8                                                                                                                                                                                                                      | 3.1                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)    |                      | Не устанавливается                                                                                                                                                                                                       |                     |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет) |                      | Спортивные разряды –<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«третий спортивный<br>разряд», «второй<br>спортивный разряд» |                     |

**Учебно – тренировочный этап (УТГ 4 г.о.)**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                |                                                                    |                      | юноши/<br>мужчины                                                                                                                                                                                                        | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                  | количество<br>раз    | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 30                                                                                                                                                                                                                       | 14                  |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                               | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 7,5                                                                                                                                                                                                                      | 8,2                 |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                     | см                   | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 200                                                                                                                                                                                                                      | 173                 |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>спине<br>(за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 46                                                                                                                                                                                                                       | 36                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча<br>20 м                                    | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 8,8                                                                                                                                                                                                                      | 9,6                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                          | см                   | не менее                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 38                                                                                                                                                                                                                       | 33                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10<br>площадок по 28 м                               | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 62.0                                                                                                                                                                                                                     | 66.0                |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                        | с                    | не более                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                |                                                                    |                      | 2,7                                                                                                                                                                                                                      | 3.0                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)    |                      | Не устанавливается                                                                                                                                                                                                       |                     |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет) |                      | Спортивные разряды –<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«третий спортивный<br>разряд», «второй<br>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» (УТГ 5 г.о.)**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                      | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                 |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                 |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу               | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 37                | 16                  |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                            | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 7,1               | 7.9                 |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                  | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 218               | 183                 |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 51                | 45                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                 |                      |                   |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 8,6               | 9,4                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                       | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 39                | 34                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок<br>по 28 м                            | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 60                | 65                  |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                     | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 2,6               | 2,9                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                 |                      |                   |                     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                    |                      |                   |                     |

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                      | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                 |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                 |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                     | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 4.6               | 4.9                 |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу               | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 37                | 16                  |
| 1.3.                                           | Челночный бег 3x10 м                                            | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 7,1               | 7.9                 |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                  | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 218               | 183                 |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин) | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 51                | 45                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                 |                      |                   |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 4.4               | 4.6                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                       | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 49                | 45                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок<br>по 28 м                            | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                 |                      | 55.0              | 60.0                |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                 |                      |                   |                     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                   |                      |                   |                     |

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

##### Начальная подготовка 1 года обучения:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов. Выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом. Понятие об антидопинговых правилах.

##### Начальная подготовка свыше года обучения:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов. Передвижения в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении. Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом. Понятие об антидопинговых правилах.

### **Тренировочный этап 1-3 года обучения:**

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов. Выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки. Ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении.

### **Тренировочный этап 4-5 года обучения:**

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов. Выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки. Ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении. Техничко - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

### **Общая физическая подготовка**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА направлена на развитие физических качеств  
Повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные

условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса сопротивления партнера.

Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до

100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### **Специально-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 50м). 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 черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

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 (сжатие). 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности

воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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 и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал. Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка — это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. Теоретическая подготовка — это процесс

повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Цель теоретической подготовки — подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение спортсменом максимально возможного результата, уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов. Теоретическая подготовка начинается с первого года подготовки и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Основными задачами теоретической подготовки являются: формирование сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий; формирование знаний мировоззренческого, этического характера, социально значимых основ спорта; приобретение знаний по основам теории и методики спортивной тренировки; изучение спортивно-прикладных основ, включающих сведения о правилах соревнований, технике, тактике, средствах, методах восстановительных мероприятий, правилах контроля и самоконтроля, о материально-техническом, организационно-методическом обеспечении избранного вида спорта. Теоретическую подготовку делят на общую и специальную. Общая теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и другим учебным дисциплинам. Специальная теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы специальных знаний по конкретному виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.). Средствами теоретической подготовки являются словесное и наглядное воздействия. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходит в следующих перечисленных формах: лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др. Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Интеллектуальные способности — это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в

организации и поведения спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно.

### **Тактическая подготовка**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил баскетбола; изучение современной отечественной и зарубежной тактики баскетбола; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

**Психологическая подготовка ПСИХИЧЕСКАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА** направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в баскетболе. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований. Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику. Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким. Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач: общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка к соревнованиям, психологическая защита в конкретном соревновании. Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и

распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы. Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров). В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой. Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков. Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер-преподаватель подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах. Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в

основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются. Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения. Я полностью контролирую свое поведение. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня. Мое сильное тело и мозг едины. Моя команда едина. Я представляю себя счастливым и успешным. Я представляю нашу команду счастливой и успешной. Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла. Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки. Интегральная подготовка

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности. В тренировке выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование

отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений. Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности. Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной

деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их. Основные задачи интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая

индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

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

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | декабрь          | Знания и основные правила                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                               |            | закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|  | Режим дня и питание обучающихся                                               | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                 |          |                                                                                                                                                                                                                          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|  | История возникновения олимпийского движения                                     | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|  | Режим дня и питание обучающихся                                                 | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|  | Физиологические основы физической культуры                                      | 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                     | январь   | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май      | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной                                                                              |

|                                               |                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                  |                 | техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                                        |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа                                                         |

|  |                                                                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                      |                                           | учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Психологическая подготовка                                           | декабрь                                   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                   |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | январь                                    | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль-май                               | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.                                                                          |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | Психологические средства<br>восстановления: аутогенная<br>тренировка; психорегулирующие<br>воздействия; дыхательная<br>гимнастика. Медико-<br>биологические средства<br>восстановления: питание;<br>гигиенические и<br>физиотерапевтические процедуры;<br>баня; массаж; витамины.<br>Особенности применения<br>восстановительных средств. |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»**

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

## **спортивной подготовки**

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного 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 № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение № 10](#) к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой ([приложение № 11](#) к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Наименование | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Количество<br>изделий |
|----------|--------------|----------------------|-------------------|-----------------------|
|----------|--------------|----------------------|-------------------|-----------------------|

|     |                                                                                |          |                                 |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----|
| 1.  | Барьер легкоатлетический                                                       | штук     | на тренировочный спортивный зал | 20 |
| 2.  | Гантели массивные от 1 до 5 кг                                                 | комплект | на тренировочный спортивный зал | 3  |
| 3.  | Доска тактическая                                                              | штук     | на тренера-преподавателя        | 1  |
| 4.  | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 5.  | Корзина для мячей                                                              | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 6.  | Мяч баскетбольный № 5                                                          | штук     | на организацию                  | 15 |
| 7.  | Мяч баскетбольный № 6                                                          | штук     | на организацию                  | 15 |
| 8.  | Мяч баскетбольный № 7                                                          | штук     | на организацию                  | 15 |
| 9.  | Мяч волейбольный                                                               | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 10. | Мяч набивной (медицинбол)                                                      | штук     | на тренировочный спортивный зал | 15 |
| 11. | Мяч теннисный                                                                  | штук     | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 12. | Мяч футбольный                                                                 | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 13. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами                               | штук     | на тренировочный спортивный зал | 4  |
| 14. | Свисток                                                                        | штук     | на тренера-преподавателя        | 2  |
| 15. | Секундомер                                                                     | штук     | на тренера-преподавателя        | 1  |
| 16. | Скакалка                                                                       | штук     | на тренировочный спортивный зал | 24 |
| 17. | Скамейка гимнастическая                                                        | штук     | на тренировочный спортивный зал | 4  |
| 18. | Стойка для обводки                                                             | штук     | на тренировочный спортивный зал | 20 |

|                                           |                                    |          |                                    |    |
|-------------------------------------------|------------------------------------|----------|------------------------------------|----|
| 19.                                       | Фишки (конусы)                     | штук     | на тренировочный<br>спортивный зал | 30 |
| 20.                                       | Эспандер резиновый ленточный       | штук     | на тренировочный<br>спортивный зал | 24 |
| 21.                                       | Диски для скольжения               | комплект | на тренировочный<br>спортивный зал | 6  |
| 22.                                       | Коврик гимнастический              | штук     | на тренировочный<br>спортивный зал | 15 |
| 23.                                       | Координационная дорожка (лестница) | штук     | на тренировочный<br>спортивный зал | 2  |
| 24.                                       | Сетка баскетбольная                | штук     | на тренировочный<br>спортивный зал | 10 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» |                                    |          |                                    |    |
| 25.                                       | Мяч баскетбольный                  | штук     | на тренировочный<br>спортивный зал | 20 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| №<br>п/п | Наименование      | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                            |                                                                |                            |                                                  |                            |
|----------|-------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|          |                   |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                            | Учебнотренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |                            | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |                            |
|          |                   |                      |                      | количество                   | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                     | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                       | срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Мяч баскетбольный | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                          | 1                                                              | 1                          | 1                                                |                            |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| №<br>п/п | Наименование                  | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                    |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|----------|-------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
|          |                               |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебнотрениров<br>очный этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|          |                               |                      |                      | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                         | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Костюм спортивный             | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                  | 2                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 2.       | Кроссовки для баскетбола      | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                  | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 3.       | Кроссовки легкоатлетические   | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                  | 1                             | 1                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 4.       | Майка                         | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 2                                                                  | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 5.       | Полотенце                     | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | -                                                                  | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 6.       | Сумка спортивная              | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | -                                                                  | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 7.       | Форма игровая (шорты и майка) | комплект             | на обучающегося      | -                            | -                             | 2                                                                  | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 8.       | Футболка                      | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 2                                                                  | 1                             | 3                                                      | 1                             | 4                                         | 1                             |
| 9.       | Шорты спортивные              | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                  | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

| № п/п | Наименование         | Единица измерения | Расчетная единица        | Количество изделий |
|-------|----------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|
| 1.    | Манишка двусторонняя | штук              | на тренера-преподавателя | 15                 |

---

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)<sup>2</sup>, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

---

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

## Информационно-методические условия реализации Программы

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991
2. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012
3. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.:Чистые пруды, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985
5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства,1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. М.: Гранд, 2002
9. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005
10. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов.- М.: Физкультура и спорт, 2006
11. Закон города Москвы от 15 июля 2009 года №27 «О физической культуре и спорте в городе Москве».
12. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997
13. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
14. Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016
15. Нестеровский Д.И.. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004
16. Павел Гоогe, Как научить баскетболу, Пермь, 2021
17. Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва,1997
18. Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва,1997
19. Приказ Министерства России от 14 ноября 2025 г. № 954 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

20. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
21. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012
22. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.23

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

<http://www.sports.ru>

<http://www.slamdunk.ru>

<http://www.world-sport.org>

<http://www.consultant.ru>

<http://www.minsport.gov.ru>

<https://russiabasket.ru/>

<https://basket63.ru/>

<https://minsport.samregion.ru/>

