

**Муниципальное бюджетное учреждение**  
**«Спортивная школа № 3» г. Губкина Белгородской области**

Рассмотрено на методическом совете

Протокол № 3

от «10» февраль 2023 года

Утверждено

Приказ № 33/11

«10» февраль 2023 года



Директор МБУ «СШ № 3» г. Губкина  
Потешкин А.П.

**Дополнительная образовательная программа**  
**спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006)

Возраст обучающихся: с 8 лет

Сроки реализации программы на этапах подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Разработана:

Литовкина О.В. заместитель директора  
Шемякина С. А. инструктор-методист  
Кислых В.И. тренер отделения баскетбол

г. Губкин  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
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...6	
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	32
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	35
III. Система контроля.....	38
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	41
IV. Рабочая программа по баскетболу.....	50
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	50
4.2. Учебно-тематический план.....	65
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по баскетболу.....	69
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	71
6.1. Материально-технические условия реализации программы.....	71
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	76
6.3. Перечень информационного обеспечения.....	77

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - программа) МБУДО «СШ № 3» (далее – СШ) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1006 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой приказом Минспорта России №1312 от 21 декабря 2022 года.

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.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), а так же :

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в СШ.

При составлении Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «баскетбол» в США.

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

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

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одна из задач отделения баскетбола - это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской

Федерации.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем спортсменов;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования. Соревнования по виду спорта "баскетбол" на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с настоящими правилами вида спорта "баскетбол" (далее - Правила), разработанными с учетом правил международной федерации баскетбола ФИБА (далее - ФИБА), положениями и регламентами проведения соревнований.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- баскетбол
- баскетбол 3х3
- мини-баскетбол

Возрастные категории участников соревнований.

Возрастной лимит установлен для всех игроков команд, принимающих участие в соревнованиях.

Спортивные соревнования проводятся в следующих возрастных группах (минимальный возраст спортсмена для допуска к спортивным соревнованиям в возрастной группе):

- до 12 лет - (с 11 лет);
- до 13 лет - (с 11 лет);
- до 14 лет - (с 11 лет);
- до 15 лет - (с 12 лет);
- до 16 лет - (с 13 лет);
- до 17 лет - (с 14 лет);
- до 18 лет - (с 15 лет);
- до 19 лет - (с 15 лет);
- до 20 лет - (с 15 лет);
- до 24 лет - (с 17 лет), в том числе для соревнований, проводимых среди студентов.

## 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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице № 1.

**Таблица №1**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

При комплектовании учебно - тренировочных групп в СШ учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраст обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634)
- возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)
- максимальная наполняемость учебно - тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634).

Содержание деятельности в учебно-тренировочной группе определяется тренером - преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры – преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Таблица №2**

Этапный норматив	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	

Количество часов в неделю	4,5	6	8-14	12-18	20
Общее количество часов в год	234	312	416 - 728	624 - 936	1040

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта баскетбол, допускается привлечение второго дополнительного тренера-преподавателя по общефизической подготовке, специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

*Таблица №3*

№ п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<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 комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### **Объем соревновательной деятельности**

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:

- 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.

СШ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основными соревнованиями** являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Планируемые показатели соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ представлены в таблице № 4.

**Таблица №4**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	3	5

Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, в астрономических часах, включая работу в спортивном лагере, на учебно-тренировочном мероприятии или по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, в период их активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в СШ, должен вестись 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 менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно - тренировочным планом СШ.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №5.

№ 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 3 - х лет	Свыше 3-х лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24
		Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-30		12-24		6-12
		1.	Общая физическая подготовка	50-60	60-82	80-112
2.	Специальная физическая подготовка	35-45	45-68	68-130	95- 150	140-172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20 - 30	50-112	100-160
4.	Техническая подготовка	80-98	98-126	120-160	128-164	130-182
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44-68	68-78	70-130	128-150	150-190
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6 - 12	24-40	40-90
7.	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-12	12- 24	24-40	40-94
8.	Интегральная подготовка	23-38	38-50	40-130	95-150	132-200
9.	Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы СШ составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами - преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ, представлен в таблице №6.

*Таблица №6*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в баскетболе;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <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>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</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</li> </ul>	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
22.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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)	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)	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, определяемые учреждением: - беседы, - встречи, - диспуты и другие.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер – классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
------	---	---	----------------

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в США ведется работа по профилактике допинга для обучающихся. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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 допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

### **План антидопинговых мероприятий для групп этапа начальной подготовки**

<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
----------------------	-------------	--	-------------------------



1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен с 7 лет	1 раз в год
6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	По назначению

#### Рекомендации по проведению мероприятий:

- научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер – преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://rusada.ru/education/online-training/>

### **План антидопинговых мероприятий для групп учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
3.Антидопинговая	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год

викторина			
4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	По назначению
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Рекомендации по проведению мероприятий:

- прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Ссылка на образовательный курс: <https://rusada.ru/education/online-training/>

- включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу

- использовать памятки для родителей

- научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru/education/online-training/>

- собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

### **План антидопинговых мероприятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

Рекомендации по проведению мероприятий:

- прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Ссылка на образовательный курс: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

## Определение терминов

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым 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, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

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

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни

международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

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

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Они должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер - преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице №7

Таблица №7

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Сроки реализации
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1.	Освоение методики проведения учебно - тренировочных занятий по баскетболу с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники баскетбола.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля учебно - тренировочных занятий.</li> </ol>	3	4	5	5	6	10	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий в физкультурно спортивной организации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя.</li> </ol>	3	4	5	6	6	11	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.</li> </ol>	4	4	5	6	6	10	

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде

комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства:*

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.



Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 8.

**Таблица № 8**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

	8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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 (первый 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 (кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией

обучающихся, проводимой учреждением, 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.

### **3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

**Таблица № 9**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

**Таблица № 10**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта "баскетбол"**

**Таблица № 11**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,8	10,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"**

**Таблица № 12**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,6	10,1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

**Таблица № 13**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,4	9,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

**Таблица № 14**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	12
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	174
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,0	9,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			37	32
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,8	3,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

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

**Таблица № 15**

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

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все

спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

## **Методические указания по организации и проведению тестирования**

### **Этап начальной подготовки**

1. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
3. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.
4. Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.
2. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок

вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Нужно лечь на спину, прижать поясницу к полу, ноги чуть согнуты в коленях. Руки закреплены за головой или на груди. Локти разводятся в стороны. Сгибается туловище с головы. Подбородком нужно тянуться к груди. Фиксируется максимальное количество.

5. Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

7. Челночный бег 10 площадок по 28 м. Занимают исходную позицию. Одну ногу выставляют вперед и переносят на нее центр тяжести. Отводят руку назад. Корпус наклоняют вперед. Во время старта делают максимальное усилие толчковой ногой. Набирают максимальную скорость самые первые секунды. Подбегают к отметке, перемещают центр тяжести назад. Главное, правильно рассчитать нужный момент, поскольку скорость должна снижаться именно при достижении данной точки. Когда нужная отметка достигнута, корпус наклоняют в сторону поворота и выполняют разворот ровно на 180 градусов. Повторяют вышеперечисленные действия по несколько раз. На последнем отрезке, когда уже не требуется выполнять торможения, стараясь максимально ускориться. Это позволит выиграть несколько секунд при завершении бега.

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

# I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

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

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире, и поэтому неудивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной баскетбольной ассоциации.

Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине.

Спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров). Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА - 7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот, бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит - выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадка, поле) в форме занятия по общепринятой схеме.

В ходе практических занятий спортсмены приобретают, закрепляют,

совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности. Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- Тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика;
- Работа с материальной частью;

Периодизация.

Учебно-тренировочные занятия - форма спортивного занятия, продолжительность от двух до четырех часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся, условиях. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

**Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных баскетболистов является необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении задач развития физических качеств рекомендуется преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые сначала в оптимальном, а затем — в максимально возможном для спортсменов каждого возраста темпе. Силовые нагрузки следует дозировать в пределах 60-80 % от максимальной (8-19 повторений одного действия).

При беговых циклических упражнениях на короткие отрезки скорость передвижения необходимо устанавливать в зависимости от возраста занимающихся в пределах 70-90 % от максимальной.

Структуру учебно-тренировочных занятий рекомендуется строить по общепринятым компонентам: вводную, основную, заключительную части. Во вводную часть (до 25-30 мин.) следует включать упражнения, направленные на развитие статико-кинетической устойчивости (8-14 раз продолжительностью 15-20 сек. каждое с интервалом отдыха между ними 35-45 сек.); подвижности в суставах, силы мышц брюшного пресса и т. д. (5-7 мин. от времени вводной части с интервалом 30-40 сек.).

В начале основной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу, особенно в группах первого года, рекомендуем отводить 12-15 мин времени на развитие скоростно-силовых качеств с одновременным выполнением элементов базовых двигательных действий баскетболистов.

В середине основной части тренировочных занятий 15-20 мин. следует отводить на разучивание, закрепление и повторение элементов двигательных действий, а конце 20-25 мин. отводить на подвижные игры и эстафеты, в которых идет развитие двигательных качеств. При этом в первые 9-10 мин. следует выполнять скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность одноразовой нагрузки должна составлять 15-20 сек. Упражнения следует повторять 3-5 раз с интервалом отдыха 60-70 сек. Перед выполнением 3-5 упражнений время отдыха следует увеличить. В качестве примера можно перечислить некоторые из них: челночный бег 10x10 м; бег спиной вперед; бег с поворотами на 90° и кругом; бег с 2-3 набивными мячами в руках весом 1 кг каждый; продвижение вперед

подскоками в упоре лежа с одновременным отталкиванием руками и ногами; бег с партнером на спине, плечах; передвижение на руках с поддержкой партнером за ноги; опорные прыжки через 2-5 снарядов; кувырки и т. д.

В последующие 10-15 мин. следует продолжить выполнение скоростносиловых упражнений с преимущественной силовой направленностью и собственно силовые упражнения. Величину нагрузки (сопротивления) при выполнении силовых упражнений рекомендуется выбирать такой, чтобы юные баскетболисты могли повторить данное упражнение в одном подходе с большим напряжением 8-10 раз, при использовании отягощений — продолжительность упражнений должна составлять до 30 сек., интервалы отдыха между упражнениями до 45-60 сек. Всего рекомендуется 3-5 упражнений.

В учебно-тренировочных занятиях силовые упражнения рекомендуется для 23 смежных групп мышц, которые делятся на четыре основные группы: мышцы спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Если на тренировке выполнялись упражнения для мышц спины, рук и плечевого пояса, то на следующей тренировке — рук и плечевого пояса, а также брюшного пресса, на следующий — для мышц брюшного пресса и ног, потом ног и спины. Таким образом, цикл воздействия на основные группы мышц продолжается 4 занятия.

К концу года рекомендуется увеличить продолжительность одноразовых нагрузок на 10-15 сек. за счет сокращения интервалов отдыха. При выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений рекомендуется применять соревновательный и игровой методы с делением группы на 2-4 команды, а при выполнении силовых упражнений — фронтальный или групповой.

При проведении микроцикла с силовой направленностью, рекомендуется после подготовительной части в течение 15-20 мин. выполнять силовые упражнения с небольшими весами, отягощениями и амортизаторами, затем планировать разучивание или совершенствование учебного материала, проведение двусторонних подвижных игр с элементами баскетбола и т. д., на что необходимо отводить 30-45 мин. Таким образом, начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься спортом по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.



6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки баскетболистов **на этапах совершенствования спортивного мастерства:**

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и техникотактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

### **Техническая подготовка**

*Таблица № 16*

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения					Без ограничений
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Прыжок толчком с двух ног						
Прыжок толчком с одной ноги						
Остановка прыжком	+					
Остановка двумя шагами	+					
Повороты вперед						
Повороты назад						
Ловля мяча двумя руками на месте						
Ловля мяча двумя руками в движении	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте						
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)						
Передача мяча двумя руками с места						
Передача мяча двумя руками в движении	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+			
Передача мяча двумя руками	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху	+					

Передача мяча одной рукой от головы	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+				
Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+				
Передача мяча одной рукой с места						
Передача мяча одной рукой в движении	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком						
Ведение мяча с низким отскоком						
Ведение мяча со зрительным контролем					+	
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте						
Ведение мяча по прямой	+					
Ведение мяча по дугам						
Ведение мяча по кругам	+					
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху						
Броски в корзину двумя руками от груди						
Броски в корзину двумя руками снизу	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз						+
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от	+	+	+			

Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+					
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+				
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (дальние)	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+					
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+				
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+					
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз						+
Броски в корзину одной рукой (добивание)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту	+	+	+	+	+	+

## Тактика нападения

Таблица № 17

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения					Без ограничений
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Выход для получения мяча						
Выход для отвлечения мяча						
Розыгрыш мяча	+	+				
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+					
Заслон	+	+	+	+	+	+
Наведение	+	+	+	+	+	
Пересечение	+	+	+	+	+	+
Треугольник	+	+	+	+	+	+
Тройка	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка		+	+	+	+	+
Скрестный выход	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков		+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+	+	+	+
Система нападения через центрального		+	+	+	+	+
Система нападения без центрального		+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве			+	+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+	+

## Тактика защиты

Таблица № 18

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного
	Год обучения					Без ограничений
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Противодействие получению мяча						
Противодействие выходу на свободное место						
Противодействие розыгрышу мяча	+					
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+		
Переключение	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание		+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+	+	+	+
Против тройки		+	+	+	+	+
Против малой восьмерки		+	+	+	+	+
Против наведения на двух		+	+	+	+	+
Система личной защиты	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты	+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты				+	+	+
Система личного прессинга			+	+	+	+
Система зонного прессинга				+	+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+	+

## План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки, годам обучения и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

### Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования

#### **Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день.	1-е занятие - физическая подготовка; 2-е занятие - технико-тактическая подготовка.
2-й день	1-е занятие - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие - физическая подготовка.
3-й день	1-е занятие - игровая подготовка.
4-й день	1-е занятие - индивидуальная подготовка

5-й день	1-е занятие - физическая подготовка; 2-е занятие - технико-тактическая подготовка.
6-й день	1-е занятие - игровая подготовка.
7-й день	отдых

**Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день.	1-е занятие - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие - технико-тактическая подготовка.
2-й день	1-е занятие - физическая подготовка; 2-е занятие - технико-тактическая подготовка.
3-й день	1-е занятие - физическая подготовка; 2-е занятие - игровая подготовка.
4-й день	1-е занятие - индивидуальная подготовка.
5-й день	1-е занятие - физическая подготовка; 2-е занятие - игровая подготовка
6-й день	1-е занятие - календарная и контрольная игра. 2-е занятие - теоретическая подготовка.
7-й день	отдых

**Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день.	1-е занятие - технико-тактическая подготовка.
2-й день	1-е занятие - технико-тактическая подготовка.
3-й день	1-е занятие - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие - игровая подготовка.
4-й день	1-е занятие - индивидуальная подготовка.



5-й день	1-е занятие - индивидуальная подготовка.
6-й день	1-е занятие - технико-тактическая подготовка. 2-е занятие - календарная и контрольная игра - теоретическая подготовка.
7-й день	отдых

### Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

## 4.2. Учебно-тематический план

*Таблица №19*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b><i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 1500/1500 минут</i></b>				
<b>Этап начальной подготовки</b>	История возникновения баскетбола и его развитие	80/80	сентябрь	Зарождение и развитие баскетбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	100/100	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	150/150	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	150/150	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	150/150	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 баскетбола	260/260	май	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила баскетбола.	254/254	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

	Режим дня и питание обучающихся	100/100	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу	256/256	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно - тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 1680/3360 минут</b>			
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	150/300	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	180/350	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/300	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	150/300	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	216/422	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	216/422	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	216/422	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по баскетболу	216/422	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила	216/422	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в

				соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 3840 минут</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	640	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	640	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	640	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной
	Психологическая подготовка	640	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	640	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	640	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно - тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико - биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ

5.1. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

*Этап начальной подготовки* - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов по баскетболу на всех этапах спортивной подготовки.

5.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортивный сезон начинается в сентябре и заканчивается в мае;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно - тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно - тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не

более 1,5-кратного численного состава команды (18 человек);

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно - тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно - тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

5.3. Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.4. Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно - тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5.5. Промежуточная аттестация проводится учреждением в ноябре-декабре и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

## **6.1. Материально-технические условия реализации 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Места, где проводятся учебно-тренировочные занятия: спортивный зал МБУДО «СШ № 3», общеобразовательные школы города: «СОШ №1 с УИОП», «Гимназия №6», «СОШ №16», «СОШ №17».



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

*Таблица № 20*

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

Таблица № 21

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п /п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

## Обеспечение спортивной экипировкой

*Таблица № 22*

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава(напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 года, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 года № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 года, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 года № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 года, регистрационный № 68615), 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 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, 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).

### 6.3. Перечень информационного обеспечения

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001г.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984г.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
7. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн.
8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
9. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа.
10. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
11. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.
12. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009г.
13. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
16. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
17. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67.
18. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.
19. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76.
20. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 № 52-ФЗ.
21. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013г. № 114).

#### Перечень Интернет- ресурсов

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. <http://www.minsport.gov.ru>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.world-sport.org>

