

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ СЕВЕРСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
353240, Краснодарский край, Северский район,  
станция Северская, улица Ленина, 132  
тел. 8(86166)2-16-95**

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШ ст. Северской  
от « 27 » августа 2026 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБУ ДО СШ ст. Северской  
МО Северский район  
А.Н. Поляшенко  
Приказ № 341  
от «27» августа 2026 г.



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

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта,  
с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 14 ноября 2025 года № 954)*

Возраст обучающихся: с 8 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик:  
Донченко Алексей Алексеевич –  
тренер-преподаватель по баскетболу  
МБУ ДО СШ ст. Северской

ст. Северская, 2026 г.

## **Содержание.**

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» .....2
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» .....2

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».**

1. Сроки реализации .....3
2. Объем программы .....4
3. Виды обучения .....4
4. Годовой учебно-тренировочный план .....7
5. Календарный план воспитательной работы .....8
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....9
7. Планы инструкторской и судейской практики .....11
8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....12

### **III. Система контроля.**

1. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки .....21
2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки .....22

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».**

1. Программный материал .....22
2. Учебно-тематический план .....80

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы .....81

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».**

1. Материально-технические условия .....81
2. Кадровые условия .....84
3. Информационно-методические условия .....85

## **І. Общие положения**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

«баскетбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 954 (зарегистрирован Минюстом России, регистрационный № 84625 от 16 декабря 2025 года) (далее – ФССП), а также примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 16.07.2026 № 616, определяющих совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 г., № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г., № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г., № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г., № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный № 61238);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **2. Цель Программы**

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов, обучающихся на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, физическому и психическому развитию личности обучающихся, самореализации, укрепления здоровья, формированию жизненных ориентиров и ценностей, посредством систематических занятий баскетболом.

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

Баскетбол — популярная спортивная игра с мячом. В баскетбол играют 2 команды. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать забросить его другой команде.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на обучающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек. Официальные соревнования по баскетболу проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

**Таблица № 1**

**Спортивные дисциплины по виду спорта «баскетбол» Всероссийского  
реестра видов спорта**

| №  | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|----|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. | Баскетбол                | 0140002611Я           | Баскетбольное двоеборье            | 014 005 2 8 1 1 М               |
|    |                          |                       | Интерактивный баскетбол            | 014 004 2 8 1 1 М               |
|    |                          |                       | баскетбол                          | 014 001 2 6 1 1 Я               |
|    |                          |                       | баскетбол 3х3                      | 014 002 2 8 1 1 Я               |
|    |                          |                       | мини-баскетбол                     | 014 003 2 8 1 1 Н               |

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа предназначена для обучающихся от 8 лет, включает этапы спортивной подготовки (Таблица № 2):

- начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

На этапы **начальной подготовки** зачисляются лица от 8 лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Срок реализации этапа – **3 года**.

На **учебно-тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке и уровню спортивной классификации, установленными Федеральным стандартом по виду спорта «баскетбол», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам. Срок реализации этапа – **5 лет**.

На этап **совершенствования спортивного мастерства** зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже первого спортивного разряда, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Срок реализации этапа – **без ограничений**.

На этап **высшего спортивного мастерства** зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Срок реализации этапа – **без ограничений**.

Таблица № 2

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

Комплектование учебно-тренировочных групп осуществляется в соответствии с правилами приема с учетом требований ФССП по виду спорта, спортивных результатов спортсменов.

Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г., № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

В случае если фактическое количество обучающихся в учебно-тренировочной группе меньше наполняемости, утвержденной федеральными стандартами, численность обучающихся в учебно-тренировочной группе согласовывается с учредителем.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее — объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся по программам спортивной подготовки не должна превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения, соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учетом требований, предусмотренных федеральными стандартами, для соответствующего этапа спортивной

ПОДГОТОВКИ.

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

Объем учебно-тренировочного процесса в спортивной школе рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с **01 сентября** и рассчитан на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий (далее - расписание), в котором указывается недельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам (Таблица № 3), утвержденный учреждением на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) и согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом.

**Таблица № 3**

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

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

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один

день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы**

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта

«баскетбол» Учреждения направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Реализация Программы спортивной подготовки носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Для обеспечения качественной круглогодичной непрерывной спортивной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, успешного выступления на соревнованиях, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Виды учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от этапа подготовки обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 4).

Таблица № 4

## Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                                                                | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                                                      | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                                                              | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России                                               | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                                                       | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                                                  | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                                                        | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |

|      |                                                        |                                                                           |             |   |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | -           | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |   |

Финансирование проведения учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения по нормативам, не превышающим нормативы финансовых затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) на текущий год.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся также осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Северского района.

Официальные спортивные соревнования (далее – Соревнования) – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

**Таблица № 5**

**Объем соревновательной деятельности**

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

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию,

поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Контрольные** соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. 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, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки. **Отборочные** соревнования проводятся для отбора обучающихся в спортивные 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.

**Основные (главные)** соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях является целью всех направлений спортивной подготовки. Наряду с этим, другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающегося в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом срока проведения физкультурных и спортивных мероприятий и подготовительного периода (далее – спортивный сезон, учебно-тренировочный год) с **01 сентября по 31 августа**, в который включена самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному заданию на период отпуска тренера-преподавателя. На основании годового плана спортивной подготовки учреждения утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовое планирование преследует две основные задачи: повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом и достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица учреждения. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час). Начало и окончание учебно-тренировочных занятий в учреждении производится в соответствии с утвержденным расписанием. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми астрономических часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом учреждения в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

**Таблица № 6**

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

| №<br><br>п/<br><br>п                                  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |       |                                                           |       |                                               |                                     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                       |                                               | Этап начальной подготовки          |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                       |                                               |                                    |       |                                                           |       |                                               |                                     |
| Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3» |                                               |                                    |       |                                                           |       |                                               |                                     |
| 1.                                                    | Общая физическая подготовка (%)               | 18-20                              | 16-18 | 14-16                                                     | 12-14 | 10-12                                         | 10-12                               |
| 2.                                                    | Специальная физическая подготовка (%)         | 12-14                              | 14-16 | 16-18                                                     | 16-18 | 18-20                                         | 18-20                               |

|    |                                                                                               |       |       |       |       |       |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -     | -     | 5-10  | 7-12  | 7-14  | 8-16  |
| 4. | Техническая подготовка (%)                                                                    | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 | 12-14 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 14-18 | 14-18 | 16-18 | 20-24 | 20-24 | 18-22 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -     | -     | 1-3   | 1-4   | 2-4   | 2-4   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 4-6   | 5-10  |
| 8. | Интегральная подготовка (%)                                                                   | 8-10  | 10-12 | 16-18 | 16-20 | 18-24 | 18-24 |

**Годовой учебно-тренировочный план**  
тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта **баскетбол**

| №<br>п/п                                                  | Виды подготовки и иные мероприятия                                                        | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ                                                     |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------|-------|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                           |                                                                                           | Этап начальной подготовки                                            |                   |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |                |       |       | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                           |                                                                                           | до одного года                                                       | Свыше одного года |       | До трех лет                                               |       | Свыше трех лет |       |       |                                               |                                     |
|                                                           |                                                                                           |                                                                      |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |
|                                                           |                                                                                           |                                                                      |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |
|                                                           |                                                                                           | 1 год                                                                | 2 год             | 3 год | 1 год                                                     | 2 год | 3 год          | 4 год | 5 год |                                               |                                     |
|                                                           |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах                                           |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |
|                                                           |                                                                                           | 6                                                                    | 6                 | 8     | 10                                                        | 12    | 12             | 16    | 16    | 18                                            | 24                                  |
|                                                           |                                                                                           | Максимальная продолжительность учебно тренировочного занятия в часах |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |
| 2                                                         | 2                                                                                         | 2                                                                    | 3                 | 3     | 3                                                         | 3     | 3              | 3     | 4     |                                               |                                     |
| Наполняемость групп (человек)                             |                                                                                           |                                                                      |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |
| 15-20                                                     | 15-20                                                                                     | 15-20                                                                | 12-16             | 12-16 | 12-16                                                     | 12-16 | 12-16          | 6-12  | 4-12  |                                               |                                     |
| 1                                                         | Общая физическая подготовка                                                               | 56                                                                   | 55                | 70    | 73                                                        | 91    | 91             | 100   | 100   | 110                                           | 130                                 |
| 2                                                         | Специальная физическая подготовка                                                         | 37                                                                   | 45                | 60    | 83                                                        | 104   | 104            | 142   | 142   | 180                                           | 230                                 |
| 3                                                         | Участие в соревнованиях                                                                   | -                                                                    | -                 | -     | 26                                                        | 31    | 31             | 70    | 70    | 80                                            | 120                                 |
| 4                                                         | Техническая подготовка                                                                    | 100                                                                  | 90                | 123   | 125                                                       | 150   | 150            | 176   | 176   | 115                                           | 150                                 |
| 5                                                         | Тактическая подготовка                                                                    | 22                                                                   | 20                | 25    | 20                                                        | 20    | 20             | 35    | 35    | 45                                            | 55                                  |
| 6                                                         | Теоретическая подготовка                                                                  | 11                                                                   | 11                | 11    | 22                                                        | 22    | 22             | 22    | 22    | 22                                            | 32                                  |
| 7                                                         | Психологическая подготовка                                                                | 21                                                                   | 20                | 25    | 20                                                        | 20    | 20             | 35    | 35    | 45                                            | 55                                  |
| 8                                                         | Интегральная подготовка                                                                   | 25                                                                   | 31                | 50    | 78                                                        | 100   | 100            | 140   | 140   | 175                                           | 256                                 |
| 9                                                         | Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)                                          | 2                                                                    | 2                 | 2     | 4                                                         | 4     | 4              | 4     | 4     | 4                                             | 6                                   |
| 10                                                        | Инструкторская и судейская практика практика                                              | -                                                                    | -                 | -     | 5                                                         | 6     | 6              | 8     | 8     | 25                                            | 30                                  |
| 11                                                        | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия                         | 2                                                                    | 2                 | 2     | 4                                                         | 4     | 4              | 4     | 4     | 35                                            | 40                                  |
| 12                                                        | Самостоятельная работа ( <i>работа по индивидуальным планам и в каникулярный период</i> ) | 36                                                                   | 36                | 48    | 60                                                        | 72    | 72             | 96    | 96    | 100                                           | 144                                 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недель) |                                                                                           | 312                                                                  | 312               | 416   | 520                                                       | 624   | 624            | 832   | 832   | 936                                           | 1248                                |
| 2. Количество часов в неделю                              |                                                                                           | 6                                                                    | 6                 | 8     | 10                                                        | 12    | 12             | 16    | 16    | 18                                            | 24                                  |
| 7                                                         | Медицинское обследование (количество раз)                                                 | 1                                                                    | 1                 | 1     | 1                                                         | 1     | 1              | 1     | 1     | 2                                             | 2                                   |
| 8                                                         | Промежуточная аттестация                                                                  | Один раз в год ( по утвержденному плану учреждения)                  |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |
| 9                                                         | Итоговая аттестация                                                                       | Один раз по итогам освоения программы                                |                   |       |                                                           |       |                |       |       |                                               |                                     |

**Примерный годовой план освоения дисциплины**  
**учебно-тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта баскетбол**

| №<br>п/п                                                  | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                  | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ          |       |                      |         |       |                                                           |         |       |                |       |                                               |       |                                     |       |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|---------|-------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|----------------|-------|-----------------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|
|                                                           |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки |       |                      |         |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |       |                |       | Этап совершенствования спортивного мастерства |       | Этап высшего спортивного мастерства |       |
|                                                           |                                                                                                                     | до<br>одного года         |       | Свыше<br>одного года |         |       | До трех лет                                               |         |       | Свыше трех лет |       | час                                           | %     | час                                 | %     |
|                                                           |                                                                                                                     | час                       | %     | час                  | %       |       | час                                                       | %       |       | час            | %     |                                               |       | час                                 | %     |
| 1                                                         | Общая физическая подготовка                                                                                         | 56-62                     | 18-20 | 50-56                | 66-75   | 16-18 | 73-83                                                     | 87-100  | 14-16 | 100-116        | 12-14 | 94-112                                        | 10-12 | 125-150                             | 10-12 |
| 2                                                         | Специальная физическая подготовка                                                                                   | 37-44                     | 12-14 | 44-50                | 58-66   | 14-16 | 83-94                                                     | 100-112 | 16-18 | 133-150        | 16-18 | 168-187                                       | 18-20 | 225-245                             | 18-20 |
| 3                                                         | Участие в соревнованиях                                                                                             | -                         | -     | -                    | -       | -     | 26-52                                                     | 31-62   | 5-10  | 58-100         | 7-12  | 65-131                                        | 7-14  | 100-200                             | 8-16  |
| 4                                                         | Техническая подготовка                                                                                              | 94-100                    | 30-32 | 87-94                | 116-125 | 28-30 | 125-135                                                   | 150-162 | 24-26 | 166-183        | 20-22 | 112-131                                       | 12-14 | 150-175                             | 12-14 |
| 5                                                         | Тактическая подготовка<br>Теоретическая подготовка<br>Психологическая подготовка                                    | 44-56                     | 14-18 | 44-56                | 58-75   | 14-18 | 83-94                                                     | 100-112 | 16-18 | 166-200        | 20-24 | 187-225                                       | 20-24 | 225-275                             | 18-22 |
| 6                                                         | Инструкторская и судейская практика                                                                                 | -                         | -     | -                    | -       | -     | 5-16                                                      | 6-19    | 1-3   | 8-33           | 1-4   | 19-37                                         | 2-4   | 25-50                               | 2-4   |
| 7                                                         | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия(тестирование и контроль) | 3-9                       | 1-3   | 3-9                  | 4-12    | 1-3   | 10-21                                                     | 12-25   | 2-4   | 17-33          | 2-4   | 37-56                                         | 4-6   | 62-125                              | 5-10  |
| 8                                                         | Интегральная подготовка                                                                                             | 25-31                     | 8-10  | 31-37                | 41-50   | 10-12 | 83-94                                                     | 100-112 | 16-18 | 133-183        | 16-20 | 168-225                                       | 18-24 | 225-300                             | 18-24 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели) |                                                                                                                     | 312                       | 100   | 312                  | 416     | 100   | 520                                                       | 624     | 100   | 832            | 100   | 936                                           | 100   | 1248                                | 100   |

## 7. Календарный план воспитательной работы

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами команды в баскетболе;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Главной целью воспитательной работы в учреждении является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Календарный план воспитательной работы на год представлен в Таблице № 8.

## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</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> <li>– приобретение навыков взаимодействия со спортсменами различных возрастных категорий.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <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> <li>– формирование дисциплины и ответственности по отношению к учащимся и коллегам</li> </ul>                                 | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни;</li> <li>– агитационные мероприятия, направленные на привлечение к занятиям спорта и ведению здорового образа жизни</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>– формирование навыков здорового питания и режима принятия пищи</li> <li>– формирование навыков восстановительных и расслабляющих процессов для организма</li> <li>– ознакомление с первичными способами психологической разгрузки в соревновательный и тренировочный период</li> </ul> | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | <ul style="list-style-type: none"> <li>– прослушивание национального гимна при проведения официальных спортивных мероприятий</li> <li>– просмотр художественных и документальных фильмов о достижениях спортсменов России и СССР</li> <li>– выступление именитых спортсменов, тренеров, представителей органов исполнительной власти при проведения официальных спортивных мероприятий</li> <li>– непрерывная трансляция спортивных роликов и художественного фильма «Движение вверх»</li> <li>– знакомство обучающихся с ветеранами спорта ленинградского баскетбола (беседы, лекции, совместные тренировки и прочее)</li> </ul>                                                                                                                                   | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– участие в тематических городских мероприятиях, посвященных Дню победы, годовщине снятия блокады Ленинграда;</li> <li>– проведение воспитательных работ в рамках подготовки к ежегодному турниру «Мини-баскет»;</li> <li>– участие в летних учебно-тренировочных сборах.</li> </ul> | В течение года |
| 4.   | Работа, направленная на развитие позитивных взаимоотношений с законными представителями обучающихся                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведение бесед с законными представителями несовершеннолетних обучающихся (родительские собрания).</li> <li>– проведение открытых занятий для родителей</li> <li>– формирование практики обратной связи с законными представителями обучающихся для решения различного рода вопросов воспитательной деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                    | В течение года |
| 5.   | Работа, направленная на развитие позитивных, доверительных, психологически здоровых взаимоотношений среди обучающихся между собой, между обучающимися и тренерско-преподавательским составом, внутри коллектива Учреждения | – проведение бесед внутри команды каждого тренера-преподавателя со своими обучающимися / внутри коллектива о важности выстраивания адекватных, здоровых, доверительных взаимоотношений; о важности открыто говорить о возможных проблемах, сомнениях и корректно высказывать свое мнение в отношении друг друга, либо обстоятельств                                                                                                                                                                                       | В течение года |

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

Антидопинговые программы направлены на направлены, на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов, а также на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта.

### Определения и термины

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение

Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

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

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или

национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;

- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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» СПб ГБУ ДО СШОР «Академия баскетбола имени В.П. Кондрашина» обязана 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену — независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающихся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и в не соревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

В не соревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. В не соревновательный контроль обучающиеся координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающиеся и делает ее 29 доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о непредоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

#### **Санкции за нарушение антидопинговых правил.**

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающиеся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2 до 4 лет.
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года.
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года.
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года.
- Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года.
- Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года.
- Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока.
- Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока.
- Соучастие – от 2 до пожизненного срока
- Запрещенное сотрудничество - 2 года.
- Действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока.

#### **Смягчение санкций.**

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор).

#### **Незначительная вина.**

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

#### **Неоднократные нарушения.**

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

#### **Запрет на участие в период дисквалификации.**

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

#### **Финансовые санкции.**

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

#### **Обязанности обучающегося.**

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в

спорте.

10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

**Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:**

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

**Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:**

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

**Персонал обучающегося обязан:**

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и в не соревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки

можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

#### **Санкции по отношению к персоналу обучающегося:**

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) **ежегодно до 1 декабря**. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## Примерный план антидопинговых мероприятий

| № п/п                                                                                 | Название мероприятия                                                                                                                                      | Сроки (дата)                                        | Ответственный                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                             |                                                                                                                                                           |                                                     |                               |
| 1.                                                                                    | Теоретические занятия:<br>Здоровье человека для личности и общества.                                                                                      | В соответствии с планом<br>спортивной подготовки    | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 2.                                                                                    | Вредные привычки и их влияние на человека.                                                                                                                |                                                     |                               |
| Учебно-тренировочный этап                                                             |                                                                                                                                                           |                                                     |                               |
| 1.                                                                                    | Теоретические занятия:<br>Здоровье человека для личности и общества.                                                                                      | В соответствии с планом<br>спортивной подготовки    | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 2.                                                                                    | Вредные привычки и их влияние на человека.                                                                                                                |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 3.                                                                                    | Физическая активность, физические<br>упражнения, спорт.                                                                                                   |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 4.                                                                                    | Античные Олимпийские игры и олимпийские<br>игры современности, связь времен.<br>Современный олимпийский спорт. Идеалы и<br>ценности олимпизма. Фэйр Плэй. |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 5.                                                                                    | Элементарное понятие о допинге.<br>Международные антидопинговые правила.                                                                                  |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| Этап совершенствования спортивного мастерства,<br>этап высшего спортивного мастерства |                                                                                                                                                           |                                                     |                               |
| 1.                                                                                    | Теоретические занятия:<br>Здоровье человека для личности и общества                                                                                       | В соответствии<br>с планом спортивной<br>подготовки | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 2.                                                                                    | Вредные привычки и их влияние на человека.                                                                                                                |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 3.                                                                                    | Физическая активность, физические<br>упражнения<br>спорт.                                                                                                 |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 4.                                                                                    | Олимпийское движение и социальные<br>процессы.                                                                                                            |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |
| 5.                                                                                    | Проблемы борьбы с применением допинга в<br>спорте: правовые, политические,<br>экономические и морально-нравственные<br>аспекты.                           |                                                     | Тренер-преподаватель,<br>врач |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора по виду спорта и участие в организации и проведении спортивных соревнований по баскетболу.

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

проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

**Таблица № 10**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

| <b>№ п/п</b>                                                                         | <b>Задачи</b>                                                                                                                                                                       | <b>Виды практических заданий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Сроки</b>                                  | <b>Ответственный</b>                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                               |
| <b>1.</b>                                                                            | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b> |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                               |
| <b>2.</b>                                                                            | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении                                                    | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                            |                                               |                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований.<br>2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|

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

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

«Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 35 «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол». Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

### Углубленные медицинские обследования (далее – УМО)

УМО проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию

органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

График проведения УМО составляется ответственным лицом Учреждения согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой проведения УМО является диспансеризация.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год подготовки) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы УТ(СС), ССМ и ВСМ проводится не менее 1 раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

**Текущие медицинские обследования** проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются

функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

**Дополнительные осмотры** проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

**Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления

сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, кабинета психологической разгрузки, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики

необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На этапах УТ (СС), ССМ и ВСМ, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

**Медико-биологические восстановительные средства** включают: Рациональное питание.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма, обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа обучающегося характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и максимальной мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион баскетболиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

#### **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

#### **Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

**Таблица № 11 Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств**

| №<br>п/п | Проводимые мероприятия                                                                                                                          | Этапы подготовки |                     |          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|----------|
|          |                                                                                                                                                 | НП               | УТ(СС)              | ССМ, ВСМ |
|          | <b>Восстановительные средства:</b>                                                                                                              |                  |                     |          |
| 1        | Упражнения на растяжение                                                                                                                        | В течение года   |                     |          |
| 2        | Массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж | -                | В течение года      |          |
| 3        | Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции                           | -                | По назначению врача |          |
| 4        | Искусственная активизация мышц                                                                                                                  | -                | По назначению       |          |
| 5        | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                      | -                | В течение года      |          |
| 6        | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения                                                                          | В течение года   |                     |          |
| 7        | Гидропроцедуры: теплый, горячий, контрастный душ, различные виды ванн, плавание                                                                 | В течение года   |                     |          |
| 8        | Психорегуляция релаксационной направленности;                                                                                                   | -                | По назначению       |          |

|           |                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>9</b>  | Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение года      |
| <b>10</b> | Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы                                                                                                                                                | По назначению врача |
| <b>11</b> | Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.                                                                                                                                    | В течение года      |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **III. Система контроля**

#### **11. Оценка результатов освоения Программы**

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

Оценка результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки осуществляется по следующим критериям:

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами спортивных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдения закрепления тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программы спортивной подготовки по виду спорта, участие спортсменов, тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;

- результаты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта на каждом этапе спортивной подготовки, качество спортивной подготовленности (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность спортивных тренировок;
- соответствие документации, разрабатываемой тренерами-преподавателями на спортивную тренировку или цикл спортивных тренировок, и утвержденных планов спортивной подготовки по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, реализуемой в учреждении;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе спортивных тренировок, современным методам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при осуществлении спортивной подготовки, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

## 11.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**Таблица № 12 Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п                                              | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                       |                                             |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3» |                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 1. Нормативны общей физической подготовки             |                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                  | Челночный бег 3х10 м                        | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                       |                                             |                      | 10,5                         | 10,8    | 10,3                            | 10,6    |
| 1.2.                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                       |                                             |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки        |                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 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     |

**Таблица № 13 Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п                                              | Упражнения                                        | Единица<br>измерения | Норматив       |                     |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------------|---------------------|
|                                                       |                                                   |                      | юноши/ мужчины | девушки/<br>женщины |
| Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3» |                                                   |                      |                |                     |
| 1. Нормативы общей физической подготовки              |                                                   |                      |                |                     |
| 1.1.                                                  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу | количество<br>раз    | не менее       |                     |
|                                                       |                                                   |                      | 13             | 7                   |

|                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |          |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                            | с                                                                                                                                                                                             | не более |      |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 9,2      | 9,4  |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                                                                            | не менее |      |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 150      | 135  |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | количество раз                                                                                                                                                                                | не менее |      |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 33       | 28   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |          |      |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с                                                                                                                                                                                             | не более |      |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 4,8      | 5,0  |
| 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 |      |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 65,0     | 70,0 |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                     | с                                                                                                                                                                                             | не более |      |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 3,0      | 3,4  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |          |      |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Не устанавливается                                                                                                                                                                            |          |      |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |          |      |

**Таблица № 14 Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п                                              | Упражнения                                                | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                       |                                                           |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3» |                                                           |                      |                   |                     |
| 1. Нормативы общей физической подготовки              |                                                           |                      |                   |                     |
| 1.1.                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 37                | 16                  |
| 1.2.                                                  | Челночный бег 3х10 м                                      | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 7,1               | 7,9                 |
| 1.3.                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                   | не менее          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 218               | 183                 |
| 1.4.                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 50                | 44                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки        |                                                           |                      |                   |                     |
| 2.1.                                                  | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 4,6               | 4,8                 |
| 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 |      |
|                                    |                                              |   | 60,0     | 65,0 |
| 2.4.                               | Бег на 14 м                                  | с | не более |      |
|                                    |                                              |   | 2,6      | 2,9  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                              |   |          |      |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |   |          |      |

**Таблица №15 Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п                                              | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                       |                                                              |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3» |                                                              |                      |                   |                     |
| 1. Нормативы общей физической подготовки              |                                                              |                      |                   |                     |
| 1.1.                                                  | Бег на 30 м                                                  | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 4,6               | 4,9                 |
| 1.2.                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу            | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 37                | 16                  |
| 1.3.                                                  | Челночный бег 3х10 м                                         | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 7,1               | 7,9                 |
| 1.4.                                                  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами               | см                   | не менее          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 218               | 183                 |
| 1.5.                                                  | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 51                | 45                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки        |                                                              |                      |                   |                     |
| 2.1.                                                  | Скоростное ведение мяча 20 м                                 | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 4,4               | 4,6                 |
| 2.2.                                                  | Прыжок вверх с места со взмахом<br>руками                    | см                   | не менее          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 49                | 45                  |
| 2.3.                                                  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                              |                      | 55,0              | 60,0                |
| 3. Уровень спортивной квалификации                    |                                                              |                      |                   |                     |
| 3.1.                                                  | Спортивный разряд не ниже «кандидат в мастера спорта»        |                      |                   |                     |

## 12. Требования к результатам прохождения Программы

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:

### 12.1. 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.

#### **12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

#### **12.3. 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

### **IV. Рабочая программа по виду спорта баскетбол**

#### **13. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**

##### **Этап начальной подготовки 1-го года подготовки занимающихся**

##### Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;

- изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование спортивного коллектива.

#### *Общеспортивная подготовка.*

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь» и т.д.

#### *Специальная подготовка*

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т.д.

Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

#### *Техническая подготовка*

Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом.

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверху одной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом.

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи», взаимодействие трех игроков «треугольник».

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

*Интегральная подготовка.*

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления и сопряжено воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

## **Этап начальной подготовки 2-го года подготовки занимающихся**

### Задачи тренировочного процесса.

-укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;

- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;

- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

#### *Общая физическая подготовка.*

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на ее совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

#### *Специальная подготовка*

Развитие «взрывной силы», скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

#### *Воспитание морально-волевых качеств.*

#### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приемов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке,
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении);
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении,
- одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

#### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;
- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – «переключение».

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

*Интегральная подготовка.*

Соревнования в скорости выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

### **Этап начальной подготовки 3-го года подготовки занимающихся**

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
- изучение личной системы защиты;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды;
- развитие морально-волевых качеств.

*Общая физическая подготовка.*

В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложных координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

*Специальная физическая подготовка.*

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом.

Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;

- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;

- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;

- штрафной бросок.

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;

- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- ведение мяча с сопротивлением;

- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты.

Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;

- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;

- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;

- овладение катящимся мячом;

- выбивание мяча сзади при его ведении;

- отбивание мяча при бросках с места;

- накрывание мяча при бросках в движении.

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;

- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;

- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке»;
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке»;
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- рассредоточенная личная система защиты;
- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для групп ОФП третьего года подготовки занимающихся).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в Тренировочных играх.

### **Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) 1-го года подготовки**

#### Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года подготовки;
- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга(защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

#### *Общефизическая подготовка.*

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных

координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

#### *Специальная подготовка.*

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания.

#### Техническая подготовка

##### *Техника нападения.*

Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.

Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.

##### Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

#### *Тактическая подготовка.*

##### Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их

сочетание с финтами, ведением. Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка».

Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

#### *Интегральная подготовка.*

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

#### *Контрольно-переводные нормативы.*

Занимающиеся в ТЭ проходят тестирование не только по общефизической подготовке, но и по специальной технической подготовке.

Сумма баллов для перехода в группу следующего года подготовки занимающихся равна 15 баллам - для упражнений по ОФП и 18 баллам - для упражнений по СФП.

**Учебно-тренировочный этап**  
**(этап начальной спортивной специализации)**  
**2-го года подготовки**

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года подготовки;
- изучение системы игры «позиционное нападение»;
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

*Общефизическая подготовка.*

ДЕВУШКИ: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.

ЮНОШИ: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

*Специальная подготовка.*

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

*Техническая подготовка.*

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия. Нападение «большой восьмеркой»; нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трех игроков-противодействия «малой восьмерке», применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).

#### *Интегральная подготовка.*

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

### **Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 3-го года подготовки.**

Задачи воспитательного процесса:

- ☐ направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- ☐ совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;

- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствие с определенным амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

#### *Общефизическая подготовка.*

ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

ЮНОШИ: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

#### *Специальная подготовка.*

Выполнение изученных технических приемов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

#### *Техническая подготовка.*

##### Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидки. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней

дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

#### Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

#### *Тактическая подготовка.*

##### Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функции при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трех игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

#### *Интегральная подготовка.*

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

### **Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 4-го, 5-го года подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учетом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;

- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
- судейство на соревнованиях районного значения;

#### *Общефизическая подготовка.*

ДЕВУШКИ: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

#### *Специальная подготовка.*

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

#### *Техническая подготовка.*

##### Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенном к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

#### Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов.

Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

#### *Тактическая подготовка.*

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты(3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1.

Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

*Интегральная подготовка.*

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
  - специальных физических качеств;
  - совершенствование технических приемов;
  - совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
- нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки обучающихся в соответствии с амплуа игрока;
  - совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
  - завершение формирования команды;
  - выполнение классификационных требований;
  - судейство на соревнованиях районного и городского значения.

*Общefизическая подготовка.*

Девушки. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

Юноши. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

*Специальная подготовка.*

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращениях, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

*Техническая подготовка.*

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 - 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча

изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

#### Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту)

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

#### *Тактическая подготовка.*

##### Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

#### *Интегральная подготовка.*

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов в нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы подготовки занимающихся.

Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

#### 14. Учебно-тематический план

**Таблица № 16**

#### **Учебно-тематический план**

| <b>Этап спортивной подготовки</b> | <b>Темы по теоретической подготовке</b>                                                 | <b>Объем времени в год (минут)</b> | <b>Сроки проведения</b> | <b>Краткое содержание</b>                                                                                    |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки         | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ~ 120/180                          |                         |                                                                                                              |
|                                   | История возникновения вида спорта и его развитие                                        | ~13/20                             | сентябрь                | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |

|                                                                                                                    |        |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ~13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ~13/20 | ноябрь  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
| Закаливание организма                                                                                              | ~13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ~13/20 | январь  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ~13/20 | май     | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | ~14/20 | июнь    | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

|                                                           |                                                                      |          |            |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Режим дня и питания спортсменов                                      | ~14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                      |
|                                                           | Оборудование и инвентарь по виду спорта                              | ~14/20   | ноябрь-май | Правила безопасного использования и эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                               |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | ~600-960 |            |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Роль физической культуры в формировании личностных качеств           | ~70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                          |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                          | ~70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. МОК.                                                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питания обучающихся                                      | ~70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                     |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                           | ~70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся           | ~70/107  | январь     | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |

|                                               |                                                                                                  |         |                 |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ~70/107 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.             |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ~60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ~60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка экипировки и инвентаря к соревнованиям                                               |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ~60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях                                                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:                                         | ~1200   |                 |                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ~200    | сентябрь        | Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность                                | ~200    | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                             |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ~200    | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и                                   |

|  |                                                                        |                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                        |                                |             | соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Психологическая подготовка                                             | ~200                           | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                               |
|  | Подготовка обучающихся, как многокомпонентный процесс                  | ~200                           | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                               |
|  | Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта. | ~200                           | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                               | В период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: |

|                                     |                                                                                                                                       |      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |      |          | питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.                                                                                                                                           |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:                                                                                        | ~600 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ~120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.                                                                                                                             |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | ~120 | октябрь  | Специфические и социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функции социальной интеграции и социализации личности.                                                               |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.                                                                          | ~120 | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоанализа. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности                                                                     |
|                                     | Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс                                                                                  | ~120 | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

|  |                                                                       |                                           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта | ~120                                      | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                              | В переходные 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. Организация восстановительных мероприятий в условиях УТМ. |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся:

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

подготовка.

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации Программы**

16. 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;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми

- по решению учреждения по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению учреждения по согласованию с учредителем;
  - 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.

**Таблица № 17**

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

| № п/п                                        | Наименование                                                                   | Единица измерения | Расчетная единица               | Количество изделий |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| <b>Для спортивной дисциплины «баскетбол»</b> |                                                                                |                   |                                 |                    |
| 1                                            | Барьер легкоатлетический                                                       | Штук              | На тренировочный спортивный зал | 20                 |
| 2                                            | Гантели массивные от 1 до 5 кг                                                 | Комплект          | На тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 3                                            | Доска тактическая                                                              | Штук              | На тренера-преподавателя        | 1                  |
| 4                                            | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | Комплект          | На тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 5                                            | Корзина для мячей                                                              | Штук              | На тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 6                                            | Мяч баскетбольный № 5                                                          | Штук              | На организацию                  | 15                 |
| 7                                            | Мяч баскетбольный № 6                                                          | Штук              | На организацию                  | 15                 |
| 8                                            | Мяч баскетбольный № 7                                                          | Штук              | На организацию                  | 15                 |
| 9                                            | Мяч волейбольный                                                               | Штук              | На тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 10                                           | Мяч набивной (медицинбол)                                                      | Штук              | На тренировочный спортивный зал | 15                 |
| 11                                           | Мяч теннисный                                                                  | Штук              | На тренировочный спортивный зал | 10                 |
| 12                                           | Мяч футбольный                                                                 | Штук              | На тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 13                                           | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами                               | Штук              | На тренировочный спортивный зал | 4                  |
| 14                                           | Свисток                                                                        | Штук              | На тренера-преподавателя        | 2                  |
| 15                                           | Секундомер                                                                     | Штук              | На тренера-преподавателя        | 1                  |

|    |                                    |          |                                 |    |
|----|------------------------------------|----------|---------------------------------|----|
| 16 | Скакалка                           | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 24 |
| 17 | Скамейка гимнастическая            | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 4  |
| 18 | Стойка для обводки                 | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 20 |
| 19 | Фишки (конусы)                     | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 30 |
| 20 | Эспандер резиновый ленточный       | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 24 |
| 21 | Диски для скольжения               | Комплект | На тренировочный спортивный зал | 6  |
| 22 | Коврик гимнастический              | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 15 |
| 23 | Координационная дорожка (лестница) | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 2  |
| 24 | Сетка баскетбольная                | Штук     | На тренировочный спортивный зал | 10 |
| 25 | Манишка двусторонняя               | Штук     | на тренера- преподавателя       | 15 |

**Таблица № 18**

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование  |                   |                   |                   |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п                                                            | Наименование      | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                        |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                  |                   |                   |                   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего 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                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                   |                   |                   |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
| 1                                                                | Костюм спортивный | Штук              | На обучающегося   | 1                                                  | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |

|   |                               |          |                 |   |   |   |   |   |   |
|---|-------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Кроссовки для баскетбола      | пар      | На обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки легкоатлетические   | пар      | На обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Майка                         | Штук     | На обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Полотенце                     | Штук     | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Сумка спортивная              | Штук     | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Форма игровая (шорты и майка) | Комплект | На обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Футболка                      | Штук     | На обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 9 | Шорты спортивные              | Штук     | На обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

#### 17. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

17.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а также привлечение иных

специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

17.2. Непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей;

- Аттестация педагогических работников в целях установления квалификационной категории проводится по их желанию. По результатам аттестации педагогическим работникам устанавливается первая или высшая категория. Квалификационная категория устанавливается сроком на 5 лет;

- Курсы повышения квалификации каждые 3 года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

18.1. для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

Список литературных источников для тренеров-преподавателей

1. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент, 1989.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения-М.: Издательский центр «Академия», 2012
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФИС, 2001.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФИС, 1991. -543 с
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте.
6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола- М.: Издательский центр «Академия», 2014
7. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги.// Физкультура в школе. - 1990.- №1
8. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2
9. Шалаева Г.Л. Большая книга о спорте. -М.: АСТ, Слово, 2011
10. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол.-М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физической культуры и спорта - М.: Издательский центр «Академия», 2013
12. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
13. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портнова. - м., 1997.
14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
15. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
17. Грасси Марчела, Баскетбол. -Урал ЛТД, Аркаим, 2007

#### Список литературных источников для спортсменов

1. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! М.: МАК Медиа, 2001.- 48 с.
2. Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В. Практические рекомендации развития физических качеств баскетболистов. Сураж: ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2010. -26 с.
3. Хромаев З.В., Мурзин Э.В. и др. Упражнения баскетболиста К.: ФБУ, 2006. - 128 с.
4. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Л.: Лениздат, 1984. -62с.

5. Дэвид Хэлберстам Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил АСТ, Астрель, 2004
6. Оксана Усольцева. Баскетбол. Эксмо, 2011

#### Перечень визуальных средств

1. <http://www.youtube.com/watch?v=gzJzwnIAfZc> Дриблинг. Контроль мяча.
2. <http://www.youtube.com/watch?v=7jvRFOcfpQM> Мастер-класс по баскетболу
3. <http://www.youtube.com/watch?v=uS2хаZIJьХО> Тренировка для разыгрывающих и АЗ в баскетболе
4. <http://www.youtube.com/watch?v=Ro-tylyExУА> Тактика игры в нападении
5. <http://www.youtube.com/watch?v=ro757kSz0gc> Тренерский семинар «Школа баскетбола»
6. <http://www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA> Упражнения на баланс и координацию
7. <http://www.youtube.com/watch?v=l00HV-S2mlg> Мяч вне игры
8. <http://www.youtube.com/watch?v=lFMjVnKPRyk> Скоростная выносливость. Беговые упражнения
9. <http://www.youtube.com/watch?v=NWzopJp7yFO> Вертикальный прыжок. Как выполнять.
10. <http://www.youtube.com/watch?v=FOYLaZvWill> Уроки финтов в баскетболе
11. <http://www.youtube.com/watch?v=WXkfjwPQ4II> Основы правильной техники броска

#### Перечень Интернет-ресурсов Перечень интернет-ресурсов для тренеров

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки.
3. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
4. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
5. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
8. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
9. <http://www.russiabasket.ru/> Российская федерация баскетбола
10. <http://www.fbp.ru/news/index.html> Федерация баскетбола Санкт-Петербурга
11. <http://starsspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»
12. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта

13. <http://rubasket.com/stati.html> Статьи о баскетболе. Все о баскетболе
14. <http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm> Статьи о баскетболе
15. <http://www.sport-express.ru/basketball/> Баскетбол России и Мира
16. <http://www.sport-express.ru/Basketball/> Новости и события баскетбола в России
17. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/>  
 Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н  
 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238)

#### Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
2. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
3. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
5. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
6. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
7. <http://www.russiabasket.ru/> Российская федерация баскетбола
8. <http://www.fbp.ru/news/index.html> Федерация баскетбола Санкт-Петербурга
9. <http://rubasket.com/stati.html> Статьи о баскетболе. Все о баскетболе
10. <http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm> Статьи о баскетболе
10. <http://www.sport-express.ru/Basketball/> Баскетбол России и Мира
11. <http://www.sport-express.ru/Basketball/>

**Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний  
спортсменов по этапам спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол»  
Этап начальной подготовки (НП)**

**1. На занятиях по баскетболу правила поведения в спортивном зале соблюдать:**

А) Не нужно Б) Нужно В) Нужно частично

**2. Физическая культура- это**

А) Прогулка на свежем воздухе

Б) Занятия физическими упражнениями, играми, спортом В)

Выполнение упражнений

**3. Для чего нужна разминка в учебно-тренировочном занятии:**

А) Для удовольствия Б) Для здоровья

В) Для разогрева мышц к основной нагрузке

**4. Количество игроков на площадке от одной команды:**

А) 5

Б) 7

В) 9

**5. На какой высоте от пола находится баскетбольное кольцо:**

А) На высоте 4 метров

Б) На высоте вытянутой руки В) На высоте 3 метров (3,05)

**6. Сколько по времени длится игра в баскетбол:**

А) 4 тайма по 10 мин

Б) 2 тайма по 25 мин

В) 3 тайма по 15 мин

**7. В какой стране зародился баскетбол:**

А) Англия Б) Франция В) США

**8. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:**

А) Допинг-это использование оборудования, которое не прошло утверждение Б) Допинг-это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

В) Допинг-это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

**9. Самоконтроль - это:**

А) систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития;

Б) врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена;

В) контроль учителя физической культуры за состоянием здоровья учащихся во время занятий на уроках.

**10. Спортивная подготовка осуществляется:**

А) в специальных спортивных организациях

Б) в общеобразовательных школах В) тренажерных залах

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) (УТ(СС))

### 1. Размеры баскетбольной площадки:

А) 18х9 Б) 40х20 В) 28х15

### 2. В каком году появился баскетбол:

А) 1891

Б) 1846

В) 1890

### 3. Запрещенный список обновляется не реже, чем:

А) 1 раз в четыре года Б) 1 раз в год

В) 1 раз в два года

### 4. Укажите основные двигательные качества:

А) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения Б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

В) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

### 5. Определите, что такое личная гигиена:

А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

Б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

### 6. Самоконтроль-это:

А) Раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Б) Наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовки и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

В) Врачебный контроль за состоянием организма спортсменов.

### 7. Рациональное питание для спортсменов является:

А) Непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения высоких запланированных результатов.

Б) Снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ.

В) Контролем за самочувствием.

## Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

**1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА):**

А) 1904

Б) 1928

В) 1932

**2. Какие цвета щитов разрешены:**

А) Белый и чёрный

Б) Белый и прозрачный В) Желтый и прозрачный

**3. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски:**

А) Капитан команды

Б) Игрок, заменивший травмированного

В) Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии

**4. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи**

А) Выход мяча за боковую линию. Б) Спорный мяч.

В) Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья

**5. Какой цены заброшенного мяча не существует:**

А) 2 очка

Б) 3 очка

В) 4 очка.

**6. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение):**

А) 10:0

Б) 15:0

В) 20:0

**7. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:** А) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве

Б) В сети интернет

В) В журналах про спорт

**8. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:**

А) Раз в 2 месяца Б) Раз в 4 месяца В) Раз в 3 месяца

**9. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:**

А) Нет Б) Да

В) Только если его включили в пул тестирования

**10. Кто подает запрос на терапевтическое использование:**

А) Менеджер Б) Врач

В) Спортсмен

## Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

**1. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?**

А) 5м Б) 6 м В) 7м

**2. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?**

А) Чёрный Б) Жёлтый

В) Оранжевый

**3. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?**

А) Засчитает очки сопернику Б) Назначит спорный

В) Назначит вбрасывание в пользу соперника

**4. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды**

А) Остаётся такой, как на момент прекращения игры. Б) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.

В) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.

**5. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?**

А) Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

Б) Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

В) Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.

**6. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?**

А) Нога, что ближе к мячу.

Б) Нога, которая более выпрямлена. В) Любая нога.

**7. Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе:**

А) Разрешенное сотрудничество

Б) Назначение или попытка назначения

В) Наличие запрещенной субстанции в пробе

**8. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена:**

А) Не могут

Б) Только с разрешения его законных представителей В) Могут

**9. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача:**

А) Все препараты, которые дает врач, безопасны

Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций

В) По медицинским показаниям можно принимать что угодно